

MENDORONG GAYA HIDUP SEHAT DI KALANGAN

Annisa Yulia¹, Ambia Nurdin²

Annisa Yulia¹ Mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Abulyatama, Jalan Blang Bintang Lama KM 8,5 RW 5, Lampoh Keude, Kec, Kuta Baro Kab, Aceh Besar.

Ambia Nurdin² Dosen Pada Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Abulyatama, Jalan Blang Bintang Lama KM 8,5 RW 5, Lampoh Keude, Kec, Kuta Baro Kab, Aceh Besar.

* Corresponding Author: annisay645@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received
Revised
Accepted
Available online

Kata Kunci:

Remaja, Gaya Hidup Sehat,
Pendidikan Kesehatan

Keywords:

Teenagers, Healthy Lifestyle, Health
Education

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menganalisis upaya dalam mendorong gaya hidup sehat di kalangan remaja melalui dua pendekatan yang berbeda, yaitu partisipasi dalam kegiatan kesehatan dan pendidikan kesehatan. Melalui analisis awal perilaku hidup sehat dan evaluasi terhadap efektivitas intervensi yang dilakukan, penelitian ini mencoba untuk menyoroti pentingnya pendekatan holistik dalam meningkatkan kesadaran dan motivasi remaja dalam mengadopsi gaya hidup sehat. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa upaya mendorong gaya hidup sehat di kalangan remaja melalui pendidikan kesehatan dan partisipasi dalam kegiatan kesehatan dapat memberikan dampak positif. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang holistik dan berkelanjutan yang melibatkan berbagai pihak, termasuk pemerintah, lembaga pendidikan, dan masyarakat, untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan memfasilitasi gaya hidup sehat bagi remaja

ABSTRACT

. This research aims to explore and analyze efforts to encourage healthy lifestyles among teenagers through two different approaches, namely participation in health activities and health education. Through initial analysis of healthy living behavior and evaluation of the effectiveness of the interventions carried out, this research tries to highlight the importance of a holistic approach in increasing awareness and motivation of adolescents in adopting a healthy lifestyle. The findings from this research indicate that efforts to encourage healthy lifestyles among adolescents through health education and participation in health activities can have a positive impact. Therefore, a holistic and sustainable approach is needed that involves various parties, including government, educational institutions and society, to create an environment that supports and facilitates a healthy lifestyle for teenagers.



PENDAHULUAN

Kesehatan menjadi aspek krusial yang semakin ditekankan oleh masyarakat global, terutama dalam menghadapi pandemi Covid-19 yang telah mengubah paradigma kesehatan menjadi sebuah investasi yang tak terhindarkan. Di tengah pandemi yang menimbulkan ketidakpastian, kesadaran akan pentingnya kesehatan sebagai modal utama untuk menjaga ketahanan individu dan keberlangsungan ekonomi masyarakat semakin meningkat. Oleh karena itu, promosi gaya hidup sehat telah menjadi fokus utama bagi berbagai lembaga dan pemerintah di seluruh dunia.

Remaja merupakan kelompok yang sangat penting dalam upaya mendorong gaya hidup sehat, karena pada tahap ini mereka mulai membangun pola perilaku yang akan membentuk dasar kesehatan mereka di masa dewasa. Namun, tantangan yang dihadapi dalam membujuk remaja untuk mengadopsi gaya hidup sehat adalah kompleks, mengingat berbagai distraksi dan tekanan sosial yang mereka hadapi sehari-hari, termasuk tekanan dari lingkungan sebaya dan media sosial yang cenderung memperkuat perilaku tidak sehat.

Oleh karena itu, pendidikan kesehatan menjadi strategi yang sangat penting dalam mengubah perilaku remaja terkait gaya hidup. Dengan memberikan pemahaman yang tepat tentang manfaat kesehatan dan konsekuensi dari perilaku tidak sehat, diharapkan remaja akan lebih mampu membuat keputusan yang menyadari akan pentingnya gaya hidup sehat bagi kesejahteraan mereka. Namun, efektivitas dari pendidikan kesehatan tersebut masih perlu dievaluasi secara menyeluruh untuk mengetahui sejauh mana dampaknya terhadap perubahan perilaku remaja.

Dalam konteks ini, penelitian ini bertujuan untuk mendorong gaya hidup sehat di kalangan remaja, khususnya pada tahap akhir, dengan memberikan pendidikan kesehatan yang komprehensif. Melalui analisis perilaku hidup sehat dan evaluasi efektivitas pendidikan kesehatan, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam upaya membangun generasi yang lebih sadar akan pentingnya kesehatan dan mampu mengambil keputusan yang mendukung kesejahteraan mereka di masa depan.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, untuk mengembangkan metode penelitian menggunakan pendekatan "library research" atau penelusuran literatur, langkah-langkah berikut akan diikuti. Tahap awal melibatkan identifikasi sumber daya literatur yang relevan melalui basis data akademik dan perpustakaan daring. Kriteria inklusi dan eksklusi akan diterapkan untuk memilih studi-studi yang sesuai dengan fokus penelitian tentang upaya mendorong gaya hidup sehat di kalangan remaja melalui pendidikan kesehatan dan partisipasi dalam kegiatan kesehatan.

Pengumpulan data akan dilakukan dengan mengeksplorasi dan mengevaluasi literatur yang terpilih, termasuk artikel jurnal, buku, laporan riset, dan dokumen-dokumen lainnya. Data yang relevan tentang intervensi, metode, dan hasil penelitian terdahulu akan dianalisis untuk memberikan pemahaman yang mendalam tentang pendekatan yang efektif dalam mendorong gaya hidup sehat di kalangan remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Awal Perilaku Hidup Sehat

Analisis awal perilaku hidup sehat merupakan langkah penting dalam pembahasan tentang upaya mendorong gaya hidup sehat di kalangan remaja. Berdasarkan hasil jurnal pertama yang menyoroti partisipasi dalam acara kesehatan dan konseling gizi, analisis awal dapat menjadi landasan untuk memahami tingkat antusiasme dan keterlibatan masyarakat dalam kegiatan edukasi kesehatan. Hal ini penting karena tingkat partisipasi yang tinggi dapat mencerminkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan, sementara rendahnya partisipasi mungkin menunjukkan adanya hambatan atau kurangnya kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat. Sebagai contoh, penelitian dapat memperhatikan apakah masyarakat mengalami kendala seperti kesulitan dalam mengakses informasi kesehatan atau minimnya minat dalam mengikuti kegiatan kesehatan di komunitas mereka.

Dalam konteks jurnal kedua yang menyoroti pendidikan kesehatan kepada remaja tentang gaya hidup sehat, analisis awal akan membantu dalam mengidentifikasi pola perilaku hidup sehat remaja sebelum intervensi dilakukan. Melalui pemahaman ini, peneliti dapat menilai sejauh mana remaja memahami dan menerapkan gaya hidup sehat sebelum adanya intervensi. Misalnya, hasil analisis awal dapat mengungkapkan seberapa banyak remaja yang sudah menjalani gaya hidup sehat, seperti pola makan yang

seimbang atau kebiasaan berolahraga secara teratur, dan seberapa banyak yang masih memerlukan bimbingan lebih lanjut.

Upaya mengatasi kendala dalam implementasi gaya hidup sehat

Upaya mengatasi kendala dalam implementasi gaya hidup sehat memerlukan pendekatan yang komprehensif dan terfokus. Salah satu langkah penting adalah dengan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya gaya hidup sehat melalui edukasi yang terarah dan kontinu. Ini dapat dilakukan melalui berbagai saluran, termasuk kampanye kesehatan di media massa, seminar, lokakarya, dan program-program pencegahan di sekolah atau tempat kerja.

Selain itu, menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat juga menjadi kunci. Ini melibatkan pembangunan infrastruktur publik seperti taman, jalur sepeda, dan fasilitas olahraga yang dapat mendorong masyarakat untuk menjadi lebih aktif secara fisik. Pemerintah dan lembaga terkait juga dapat memberikan insentif atau kebijakan yang mendukung gaya hidup sehat, seperti peningkatan pajak pada makanan tidak sehat atau subsidi untuk produk-produk sehat.

Tidak kalah pentingnya adalah mendukung individu dalam mengatasi hambatan pribadi mereka dalam mengadopsi gaya hidup sehat. Ini bisa melibatkan penyediaan layanan konseling atau dukungan psikologis, pelatihan keterampilan untuk memasak makanan sehat, atau program-program dukungan berbasis komunitas yang memungkinkan individu saling mendukung dalam perjalanan mereka menuju gaya hidup yang lebih sehat.

Dengan pendekatan yang terpadu dan berkelanjutan, diharapkan upaya untuk mengatasi kendala dalam implementasi gaya hidup sehat dapat memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.

Hambatan dalam Mendorong Gaya Hidup Sehat di Kalangan Remaja

Mendorong gaya hidup sehat di kalangan remaja tidaklah mudah karena adanya berbagai hambatan yang dapat menghalangi upaya tersebut. Salah satu hambatan utama adalah pengaruh lingkungan sekitar, termasuk teman sebaya dan media sosial, yang seringkali mempromosikan gaya hidup tidak sehat seperti konsumsi makanan cepat saji dan perilaku merokok. Contohnya, seorang remaja mungkin merasa tertekan untuk mengikuti tren makanan tidak sehat yang populer di kalangan teman-temannya, meskipun ia sadar akan risikonya terhadap kesehatan.

Selain itu, kurangnya pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya gaya hidup sehat juga menjadi hambatan. Misalnya, remaja mungkin tidak menyadari konsekuensi jangka panjang dari kebiasaan makan yang tidak sehat atau kurangnya aktivitas fisik terhadap kesehatan mereka. Keterbatasan akses terhadap informasi yang akurat dan terpercaya tentang gaya hidup sehat juga dapat menjadi hambatan, terutama bagi remaja yang tinggal di daerah pedesaan atau kurang berkembang.

Selain itu, perubahan hormonal dan perkembangan emosional yang terjadi selama masa remaja juga dapat menjadi hambatan dalam mendorong gaya hidup sehat. Contohnya, perubahan emosi atau stres yang dialami oleh remaja dapat mengarah pada perilaku makan yang tidak terkontrol atau kurangnya motivasi untuk berolahraga.

Untuk mengatasi hambatan-hambatan ini, diperlukan pendekatan yang holistik yang melibatkan pendidikan kesehatan yang terarah, pembangunan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat, serta dukungan sosial dan psikologis yang memadai bagi remaja. Dengan adanya upaya yang komprehensif dari berbagai pihak, diharapkan remaja dapat lebih mudah untuk mengadopsi dan mempertahankan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari mereka.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari kedua jurnal menunjukkan bahwa upaya untuk mendorong gaya hidup sehat di kalangan remaja memerlukan pendekatan yang holistik dan terarah. Analisis awal perilaku hidup sehat menjadi landasan penting dalam merancang intervensi yang efektif. Pendidikan kesehatan yang kontinu dan terfokus dapat meningkatkan kesadaran serta motivasi remaja untuk mengadopsi gaya hidup sehat. Meskipun demikian, terdapat berbagai hambatan yang perlu diatasi, seperti pengaruh lingkungan, kurangnya pengetahuan, dan perubahan emosional selama masa remaja. Oleh karena itu, diperlukan kerjasama antara pemerintah, lembaga pendidikan, dan masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat bagi remaja. Hanya dengan upaya bersama yang terkoordinasi, diharapkan dapat tercapai tujuan untuk menciptakan generasi muda yang lebih sadar akan pentingnya kesehatan dan mampu menjalani gaya hidup sehat secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, G., Abidah, N., & Zakiyya, H. R. (2023). *REPRESENTASI GAYA HIDUP HALAL DALAM MEDIA SOSIAL DI KALANGAN GENERASI MILENIAL*. Musytari: Neraca Manajemen, Akuntansi, dan Ekonomi, 2(5), 101-110.
- Asih, N. S. F., Rahayu, P., Mulya, K., & Hapsari, E. K. (2022). Upaya Penerapan Konsep Hidup Sehat ala Jepang di Lingkungan Masyarakat Kelurahan Malaka Sari, Jakarta Timur. *Darmacitya: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 64-69.
- Gemini, S., & Natalia, R. (2021). Aplikasi Mobile Health Sebagai Intervensi Promosi Gaya Hidup Sehat Mencegah Obesitas Anak: Kajian Literatur. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 4(1), 38-47.
- Givan, B., & Winarno, S. H. (2019). Green Product Dan Gaya Hidup Pengaruhnya Pada Keputusan Pembelian (Studi Kasus Natural Coffee). *Jurnal Ecodemica*, 3(1), 2355-0295.
- Ibrahim, S. Z., Abd Razak, S. R., Mohamad, N., & Rosman, S. Z. (2021). Amalan Gaya Hidup Sihat Ketika Pandemi Covid-19 Memenuhi Tuntutan Maqasid Al-Syariah [Healthy Lifestyle Practices During Pandemic Covid-19 Meet The Demands of Maqasid Al-Syariah]. *Asian Journal of Civilizational Studies (AJOCS)*, 3(3), 1-15.
- Khodija, U., Gunawan, B., Hidayati, N., Werdini, Y. E., & Nugraheni, F. (2023). Berpartisipasi Pada Car Free Day Dengan Pameran Kesehatan dan Konseling Gizi Sebagai Upaya Membudayakan Pola Hidup Sehat Warga Kota Surabaya. *JPM17: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 8(2), 14-24.
- Mayore, W. G., Salem, V. E., & Gugule, H. (2021). Perubahan Gaya Hidup Mandiri pada Generasi Muda di Desa Kalongan Kecamatan Kalongan Kabupaten Kepulauan Talaud. *Indonesian Journal of Social Science and Education*, 1(2), 76-81.
- Novitasani, L. (2014). Perubahan gaya hidup konsumtif pada mahasiswa urban di UNESA. *Paradigma*, 2(3).

- Prabowo, H., SUGIYANTO, S., & DOEWES, M. (2019). Olahraga Futsal Sebagai Gaya Hidup Masyarakat Sragen.
- Putra, M., Mulyono, S., & Zulka, K. (2023). EFEKTIVITAS PENGGUNAAN MOBILE HEALTH DALAM MENURUNKAN FAKTOR RISIKO YANG DAPAT DIMODIFIKASI PADA OBESITAS. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 4(1), 34-43.
- Rahman, D. (2023). Analisis gaya hidup sehat mahasiswa olahraga. *Jurnal Patriot*, 5(3), 239-246.
- Rahmia, E. (2018). *Perubahan Gaya Hidup, Pola Pikir dan Pergaulan Mahasiswa Simeulue di Banda Aceh* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Banda Aceh).
- Soegiyanto, K. S. (2013). Keikutsertaan Masyarakat dalam Kegiatan Olahraga. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(1).
- Sumarwati, M., Mulyono, W. A., Nani, D., Swasti, K. G., & Abdilah, H. A. (2022). Pendidikan kesehatan tentang gaya hidup sehat pada remaja tahap akhir. *Jurnal Khatulistiwa Informatika*, 5(1), 36-48.
- Wahyuni, R. B., Soesilowati, E., & Banowati, E. (2016). Gaya Hidup Remaja Kelas Menengah Kota Pekalongan. *JESS (Journal of Educational Social Studies)*, 5(2), 97-103.