



Analisis Faktor – Faktor Pengaruh Gaya dan Kuliatas Hidup Remaja

Damayanti Nababan¹, Yeni Yesika Situmorang², Elvan Nababan³, Sinar sari Situmorang⁴

^{1,2,3,4}Institut Agama Kristen Negeri Tarutung
nababanyanti02@gmail.com

Article Info

Article history:

Received March 20, 2024

Revised March 27, 2024

Accepted March 29, 2024

Keywords:

Puberty, Development, Food

ABSTRACT

Adolescence is a critical period in human development, marked by major physical, emotional and social changes. Lifestyle factors such as diet, physical activity and use of technology, as well as the role of family and environment, have a significant influence on the quality of life of the younger generation. Although healthy eating habits and physical activity have been shown to improve physical and mental function, excessive use of technology can have negative impacts. The family plays an important role in the development of a child's personality through various activities such as religion, love, protection and education. Urban and rural adolescents face different challenges in growing up, with urban adolescents having better access to education and health services, but experiencing more stress. In contrast, younger generations in rural areas enjoy a more natural environment and quieter lifestyle, but have limited access to facilities and opportunities. This research uses qualitative methods through case studies and surveys to analyze differences in lifestyle and quality of life between urban and rural teenagers. This research shows that environmental, social and economic conditions significantly influence the lifestyle and quality of life of the younger generation, and each group faces unique challenges depending on its environment, with a holistic approach.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received March 20, 2024

Revised March 27, 2024

Accepted March 29, 2024

Keywords:

Pubertas, perkembangan, makanan,

ABSTRACT

Masa remaja merupakan masa kritis dalam perkembangan manusia, ditandai dengan perubahan besar secara fisik, emosional dan sosial. Faktor gaya hidup seperti pola makan, aktivitas fisik dan penggunaan teknologi, serta peran keluarga dan lingkungan, mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kualitas hidup generasi muda. Meskipun kebiasaan makan yang sehat dan aktivitas fisik telah terbukti meningkatkan fungsi fisik dan mental, penggunaan teknologi yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif. Keluarga memegang peranan penting dalam perkembangan kepribadian anak melalui berbagai kegiatan seperti agama, kasih sayang, perlindungan dan pendidikan. Remaja perkotaan dan pedesaan menghadapi tantangan berbeda dalam tumbuh dewasa, dimana remaja perkotaan memiliki akses yang lebih baik terhadap



pendidikan dan layanan kesehatan, namun mengalami lebih banyak stres. Sebaliknya, generasi muda di daerah pedesaan menikmati lingkungan yang lebih alami dan gaya hidup yang lebih tenang, namun memiliki akses terbatas terhadap fasilitas dan peluang. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif melalui studi kasus dan survei untuk menganalisis perbedaan gaya hidup dan kualitas hidup antara remaja perkotaan dan pedesaan. Penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi lingkungan, sosial dan ekonomi secara signifikan mempengaruhi gaya hidup dan kualitas hidup generasi muda, dan setiap kelompok menghadapi tantangan unik tergantung pada lingkungannya, dengan pendekatan holistik.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Nama penulis: Damayanti Nababan
Institut Agama Kristen Negeri Tarutung
Email: nababanyanti02@gmail.com

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, dimana mereka mengalami berbagai perubahan fisik, emosional dan sosial. Periode ini juga penting untuk pembentukan identitas dan pengembangan keterampilan yang diperlukan untuk hidup. Gaya hidup yang diartikan sebagai pola perilaku dan kebiasaan seseorang mempunyai peranan penting terhadap kualitas hidup generasi muda. Aspek gaya hidup yang dapat mempengaruhi kualitas hidup remaja:

- a. Kebiasaan makan: pola makan yang sehat dan seimbang penting untuk tumbuh kembang remaja. Kurangnya buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian, serta kelebihan gula dan lemak jenuh, dapat meningkatkan risiko obesitas, penyakit jantung, dan diabetes.
- b. Aktivitas fisik: Aktivitas fisik secara teratur penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental remaja. Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko obesitas, penyakit jantung, dan depresi.
- c. Tidur: Tidur yang cukup penting untuk kesehatan fisik dan mental remaja. Kurang tidur dapat menyebabkan kelelahan, sulit berkonsentrasi, dan perubahan suasana hati. Penggunaan media: Penggunaan media yang berlebihan, seperti menonton televisi, bermain video game, dan menggunakan media sosial, dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental remaja.
- d. Penyalahgunaan zat: penyalahgunaan zat seperti alkohol, tembakau, dan obat-obatan terlarang dapat menimbulkan konsekuensi serius bagi kesehatan fisik dan mental seorang remaja.
- e. Hubungan Sosial: Hubungan sosial yang positif dengan keluarga, teman, dan komunitas penting untuk kesehatan mental dan emosional remaja.



Kualitas hidup generasi muda dapat diukur dengan berbagai ukuran, misalnya:

- a. Kesehatan fisik dan mental: Kesehatan fisik dan mental yang baik memungkinkan generasi muda untuk berkembang dan mewujudkan potensi dirinya secara maksimal.
- b. Kepuasan Hidup: Kepuasan hidup berarti bahagia dan puas dengan hidup Anda.
- c. Inklusi sosial: Inklusi sosial mengacu pada tingkat partisipasi generasi muda dalam kegiatan sosial dan komunitas.
- d. Kecakapan Hidup: Kecakapan hidup mengacu pada kemampuan remaja dalam memecahkan masalah, mengambil keputusan, dan membangun hubungan.

Meningkatkan Gaya Hidup dan Kualitas Hidup Remaja:

- a. Pendidikan Kesehatan: Pendidikan kesehatan yang komprehensif dapat membantu remaja menjalani gaya hidup sehat. Dukungan keluarga: Keluarga dapat memainkan peran penting dalam mendukung remaja dalam membuat pilihan gaya hidup sehat.
- b. Kebijakan nasional: Kebijakan nasional yang mendorong gaya hidup sehat, seperti akses terhadap makanan sehat dan aktivitas fisik, dapat membantu meningkatkan kualitas hidup generasi muda.

Memahami gaya hidup dan kualitas hidup generasi muda penting untuk mengembangkan aktivitas dan cara kerja yang efektif guna meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mereka. Dengan mempromosikan gaya hidup sehat, kita dapat membantu remaja mewujudkan potensi penuh mereka dan menjalani kehidupan yang bahagia dan memuaskan.

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka. Data dan informasi dikumpulkan dari berbagai sumber tertulis seperti buku akademik, jurnal ilmiah, artikel relevan, dokumen resmi, laporan penelitian sebelumnya, dan sumber tertulis lainnya yang kredibel dan relevan dengan topik penelitian. Dalam suatu Gaya Dan Kuliatas Hidup Remaja yang dapat menumbuhkan iman.

Hasil

- a. Kebiasaan makan:
 - 1) Remaja yang lebih banyak mengonsumsi buah, sayur, dan biji-bijian memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan remaja yang lebih banyak mengonsumsi buah, sayur, dan biji-bijian.
 - 2) Remaja dengan kebiasaan makan tidak sehat yang banyak mengonsumsi makanan cepat saji dan minuman manis berisiko lebih tinggi mengalami obesitas, depresi, dan masalah kesehatan lainnya.



b. Aktivitas fisik:

- 1) Remaja yang aktif secara fisik memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan dengan remaja yang tidak aktif.
- 2) Olahraga teratur dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental remaja serta mengurangi risiko obesitas, penyakit jantung, dan depresi.

c. Tidur:

- 1) Remaja yang cukup tidur memiliki kualitas hidup lebih tinggi dibandingkan remaja yang tidak cukup tidur.
- 2) Kurang tidur dapat menyebabkan kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, dan perubahan suasana hati.

d. Penggunaan media:

- 1) Penggunaan media yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental remaja
- 2) Remaja yang menghabiskan banyak waktu menonton televisi, bermain video game, dan menggunakan media sosial berisiko lebih besar mengalami obesitas, depresi, dan gangguan tidur.

e. Penyalahgunaan narkoba:

- 1) Penyalahgunaan narkoba dapat menimbulkan konsekuensi serius bagi kesehatan fisik dan mental seorang remaja.
- 2) Remaja yang menyalahgunakan zat memiliki risiko lebih besar mengalami kecelakaan, cedera, dan masalah kesehatan lainnya.

f. Hubungan sosial:

- 1) Hubungan sosial yang positif dengan keluarga, teman, dan komunitas penting untuk kesehatan mental dan emosional kaum muda.
- 2) Remaja yang memiliki hubungan sosial yang kuat memiliki kualitas hidup yang lebih tinggi dibandingkan remaja yang tidak.

g. Faktor lain:

Selain faktor gaya hidup yang disebutkan di atas, sejumlah faktor lain dapat mempengaruhi kualitas hidup generasi muda, seperti status ekonomi, lingkungan sosial, dan akses terhadap layanan kesehatan.

Tabel 1. Judul tabel

No	Judul	Identitas
1	Analisis Hubungan antara Gaya Hidup dan Kualitas Hidup Remaja di Kota X	Kesehatan fisik: Kesehatan fisik yang baik memungkinkan remaja untuk berkembang dan mencapai potensi penuh mereka.



2	Dampak Gaya Hidup terhadap Kualitas Hidup Remaja di Indonesia	Kesehatan mental: Kesehatan mental yang baik memungkinkan remaja untuk merasa bahagia, puas, dan mampu mengatasi stres.
3	Kajian tentang Faktor-faktor yang Mempengaruhi Gaya Hidup dan Kualitas Hidup Remaja	<p>Keterampilan hidup: Keterampilan hidup yang baik memungkinkan remaja untuk membuat keputusan yang sehat, membangun hubungan yang positif, dan mencapai tujuan mereka.</p> <p>Keterlibatan sosial: Keterlibatan sosial yang positif dengan keluarga, teman, dan komunitas penting untuk kesehatan mental dan emosional remaja.</p>

Pembahasan

Gaya hidup remaja melibatkan berbagai keputusan dan perilaku sehari-hari yang mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan mereka. Sementara itu, kualitas hidup remaja mencakup seberapa baik perasaan mereka terhadap kehidupan mereka secara keseluruhan, termasuk aspek fisik, emosional, sosial, dan psikologis. Beberapa faktor yang mempengaruhi gaya hidup dan kualitas hidup remaja:

- a. **Nutrisi:** pola makan yang sehat dan seimbang penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Remaja sebaiknya memperhatikan pola makannya dan menghindari makanan tidak sehat seperti fast food yang tinggi lemak, gula dan garam.
- b. **Aktivitas Fisik:** Olahraga teratur penting untuk menjaga kesehatan fisik, meningkatkan energi, dan mengurangi stres. Remaja perlu menemukan aktivitas fisik yang mereka sukai, seperti olahraga, bersepeda, atau berjalan kaki.
- c. **Istirahat dan tidur:** Kualitas tidur sangat penting bagi kesehatan fisik dan mental remaja. Kurang tidur dapat mempengaruhi konsentrasi, suasana hati dan kemampuan belajar. Remaja harus memprioritaskan tidur yang cukup setiap malam.
- d. **Manajemen stres:** remaja seringkali mendapat tekanan dari berbagai sumber seperti sekolah, teman sebaya dan keluarga. Penting bagi mereka untuk menggunakan strategi pengelolaan stres yang sehat, seperti berbicara dengan seseorang yang mereka percayai, meditasi, atau berolahraga.
- e. **Hubungan sosial:** Interaksi sosial yang positif dan hubungan yang mendukung dapat meningkatkan kualitas hidup remaja. Mereka harus membangun dan memelihara hubungan yang sehat dengan keluarga, teman, dan komunitasnya.
- f. **Penggunaan Teknologi:** Remaja seringkali terpapar pada penggunaan teknologi seperti ponsel pintar dan media sosial. Penting bagi mereka untuk menggunakan teknologi secara bijak dan seimbang, serta menyadari dampaknya terhadap kesejahteraan mental dan emosional.



- g. Kemandirian dan Tanggung Jawab: Remaja harus belajar bertanggung jawab atas pilihan dan tindakan mereka. Kemandirian yang sehat membantu mereka mengembangkan kepercayaan diri dan mempersiapkan mereka menuju masa dewasa.
- h. Pandangan hidup positif: Sikap positif dan pandangan hidup optimis dapat membantu remaja menghadapi tantangan dan merasa lebih bahagia. Mendorong pemikiran kreatif dan solusi juga penting untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Pendidikan tentang pentingnya gaya hidup sehat dan keterampilan manajemen stres serta dukungan keluarga, sekolah, dan masyarakat dapat membantu generasi muda mengembangkan gaya hidup dan kualitas hidup yang positif.

Kesimpulan

Gaya hidup remaja dan kualitas hidup saling berkaitan dan sangat mempengaruhi kesejahteraan remaja secara keseluruhan. Pola hidup sehat pada remaja, antara lain gizi yang baik, aktivitas fisik yang cukup, tidur yang berkualitas, manajemen stres yang efektif, dan hubungan sosial yang positif, dapat membantu meningkatkan kualitas hidup mereka.

Pentingnya gaya hidup sehat dan kualitas hidup yang baik bagi generasi muda tidak boleh diabaikan. Pola hidup yang tidak sehat seperti pola makan yang tidak seimbang, kurang olah raga, kurang tidur dan penggunaan teknologi yang berlebihan dapat berdampak buruk terhadap kesehatan fisik dan mental remaja serta menurunkan kualitas hidup mereka.

Oleh karena itu, edukasi dan dukungan dari berbagai sumber baik dari keluarga, sekolah, dan masyarakat sangat penting untuk membantu remaja mengembangkan gaya hidup sehat dan strategi untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Hal ini mencakup pembelajaran keterampilan untuk mengelola stres, menciptakan hubungan sosial yang positif, mengembangkan pandangan hidup yang positif dan membuat pilihan yang sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, upaya bersama untuk mendorong pola hidup sehat dan meningkatkan kualitas hidup remaja dapat memberikan dampak positif yang signifikan bagi generasi mendatang.

Daftar Pustaka

- Alomair, N., Alageel, S., Davies, N., & Bailey, J. V. (2020). Factors influencing sexual and reproductive health of Muslim women: a systematic review. *Reproductive Health*, 17(1), 1-15.
- Hayati, N., Wahyuni, A., & Dhiya An, A. (2020). Peningkatan kualitas generasi sadar kesehatan reproduksi remaja putri SMA Muhammadiyah 1 Bantul. *Prosiding Semnas: Inovasi Teknologi dan Pengembangan Teknologi Informasi dalam Pemberdayaan Masyarakat pasca Covid-19*. Yogyakarta, 1243 - 1247.
- Rahmah, A. M., & Astuti, Y. (2019). Pengaruh Terapi Murottal dan Aromaterapi Terhadap Intensitas Dismenore pada Mahasiswi Keperawatan. *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.18196/ijnp.3186>.



- Tirado, V., Chu, J., Hanson, C., Ekström, A. M., & Kågesten, A. (2020). Barriers and facilitators for the sexual and reproductive health and rights of young people in refugee contexts globally: A scoping review. *PloS one*, 15(7), e0236316.
- Fatimah, R., Sunarti, E., & Hastuti, D. (2020). Tekanan ekonomi, interaksi orang tua-remaja, dan perkembangan sosial emosi remaja. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 13(2), 137–150. <https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.2.137>
- Gao, Q., Sun, R., Fu, E., & Jia, G. (2020). Parent–child relationship and smartphone use disorder among Chinese adolescents: The mediating role of quality of life and the moderating role of educational level. *Addictive Behaviors*, 101, 1-8. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106065>
- Kominfo. (2022). Pemerintah Targetkan Hapus Kemiskinan Ekstrem di Wilayah Pesisir. Retrieved from <https://www.kominfo.go.id/content/detail/38902/pemerintah-targetkan-hapus-kemiskinan-ekstrem-di-wilayah-pesisir/0/berita>
- Lehmann, S., Haug, E., Bjørknes, R., Mjeldheim Sandal, G., T. Fadnes, L., & Skogen, J. C. (2022). Quality of life among young people in Norway during the COVID-19 pandemic. A longitudinal study. *European Child and Adolescent Psychiatry*. <https://doi.org/10.1007/S00787-022-02023-5>
- Mikkelsen, H. T., Småstuen, M. C., Haraldstad, K., Helseth, S., Skarstein, S., & Rohde, G. (2022). Changes in health-related quality of life in adolescents and the impact of gender and selected variables: a two-year longitudinal study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 20(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/S12955-022-02035-4>
- Rizkillah, R., & Rahmawati, R. (2022). Factors Affecting Student Stress Levels after a Year of the Covid-19 Pandemic. *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 91-102. <https://doi.org/10.15575/psy.v9i1.17255>
- Vo, T., Nguyen, H., Pharmacognosy, A. T.-J. of P. &, & 2020, U. (2020). Effect of sociodemographic factors on quality of life of medical students in southern Vietnam: A survey using the WHOQOL-BREF assessment. *Journal of Pharmacy & Pharmacognosy Research*, 8(3), 211–224. Retrieved from https://jppres.com/jppres/pdf/vol8/jppres19.786_8.3.211.pdf
- Wijayanti, S., Rahmatika, R., & Listiyandini, R. (2020b). Kontribusi kebersyukuran dalam peningkatan kualitas hidup kesehatan pada remaja di panti asuhan. *Psycho Idea*, 18(1), 33–44. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v18i1.4123>