

PENGARUH GAYA HIDUP SEHAT TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA

Elsya Martia¹, Salman²

Program Studi Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

Email: elsyamrt@gmail.com, Salman.kes@fkes.unsika.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh gaya hidup sehat terhadap Kesehatan mental remaja. Metode yang digunakan pada review ini merupakan suatu tinjauan literature (*literature review*) terhadap sepuluh jurnal berdasarkan teori-teori yang relevan. Hasil uji setelah dikomposit 6 variabel diatas, sebagian besar remaja memiliki gaya hidup sehat (71, 84%) dan gaya hidup tidak sehat (26,72%). Setelah dikomposit 3 variabel diatas, sebanyak 9,4% remaja memiliki gangguan kesehatan mental dan mayoritas remaja tidak mengalami gangguan kesehatan mental (90,6%). Sebanyak 32,9% responden mengalami depresi dengan memiliki keadaan psikososial yang terganggu. Dari hasil uji hubungan didapatkan nilai P value sebesar 0,000 dimana nilai ini (2-sided) < 0,05. Simpulan, Adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gaya hidup sehat dengan perilaku gaya hidup sehat serta ada hubungan antara sikap terhadap gaya hidup sehat dengan perilaku gaya hidup sehat.

Kata Kunci: Mental, Remaja, Gaya Hidup Sehat

Abstract

This study aims to see the effect of a healthy lifestyle on adolescent mental health. The method used in this review is a literature review of ten journals based on relevant theories. The test results after being composited with the 6 variables above, most of the adolescents have a healthy lifestyle (71, 84%) and an unhealthy lifestyle (26.72%). After composited the 3 variables above, 9.4% of adolescents had mental health disorders and the majority of adolescents did not experience mental health disorders (90.6%). A total of 32.9% of respondents experienced depression with a disturbed psychosocial state. From the results of the relationship test, it was found that the P value was 0.000 where this value (2-sided) <0.05. Conclusion, There is a significant relationship between knowledge about a healthy lifestyle with healthy lifestyle behavior and there is a relationship between attitudes towards a healthy lifestyle with a healthy lifestyle behavior.

Keywords: Mental, Adolescent, Healthy Lifestyle

How to cite:	Elsya Martia, Salman (2022) Pengaruh Gaya Hidup Sehat Terhadap Kesehatan Mental Remaja, Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia, (7) 11,
E-ISSN:	2548-1398
Published by:	Ridwan Institute

Pendahuluan

Masa remaja adalah tahap antara masa kanak – kanak dan kedewasaan. Remaja mengalami sejumlah perubahan dalam waktu yang bersamaan, antara lain perubahan fisik yang disertai dengan proses perkembangan kognitif mental, psikologis dan reproduksi yang mengontrol fungsi seksual. Masa transisi remaja yang bervariasi seringkali berujung pada konflik (Adliyani, 2015). Konflik dapat muncul dari dalam diri seseorang atau lingkungan sekitarnya, konflik dapat menyebabkan masalah kesehatan mental pada remaja. Masa remaja akhir merupakan periode umum munculnya masalah kesehatan mental (Adliyani, 2015), karena remaja berkeinginan untuk mencoba hal – hal baru untuk menunjukkan bahwa mereka dewasa, tetapi perilaku ini dapat menimbulkan bahaya yang memiliki pengaruh merugikan pada mereka.

Kesehatan jiwa menjadi salah satu masalah kesehatan terpenting di dunia. Khususnya di Indonesia. Menurut data Kementerian Kesehatan RI (2016), depresi memengaruhi 35 juta orang, bipolar memengaruhi 21 juta orang, demensia memengaruhi 47,5 juta orang, dan skizofrenia memengaruhi 21 juta orang. Menurut penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat 3,2 juta remaja berusia 12-17 tahun (The National Institute Of Mental Health 2021), gejala gangguan mental bisa berupa kecemasan, depresi, gangguan saat tidur, menyakiti diri sendiri dan percobaan bunuh diri. Menurut *World Federation of Mental Health* (2012) pada tahun 2020 depresi akan dapat menjadi salah satu gangguan mental yang paling umum serta penyebab kematian kedua setelah serangan jantung (Ramadhanti, A, 2020).

Depresi merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang sangat rentan dialami oleh remaja (Pratiwi & Djuwita, 2022). Depresi pada remaja tidak hanya sekedar perasaan stress ataupun sedih seperti hal yang dating dan pergi begitu saja, namun sebuah keadaan serius yang bias mempengaruhi perilaku, emosi dan cara berfikir remaja. Menurut National Institute of Mental Health (2016), gejala depresi meliputi tidak hanya kesedihan, tetapi juga perubahan suasana hati, perasaan khawatir, pesimisme, kecemasan, kepekaan dan mudah marah, fokus yang buruk, dan perubahan nafsu makan yang mempengaruhi penurunan berat badan. Penurunan berat badan, kesulitan tidur, ketidaknyamanan atau gangguan pencernaan tanpa alasan yang jelas. Faktor psikososial menjadi salah satu faktor penyebab depresi pada remaja. Faktor psikososial adalah perasaan sepi, perasaan tidak aman, perasaan bosan, ketidakmampuan berkonsentrasi, banyak diam, tidak berinteraksi, menyendiri dan lain sebagainya (Ramadhanti, A, 2020).

Gaya hidup sehat (*Healthy Lifestyle*) Gaya hidup sehat mencakup beberapa macam, seperti Nutrisi (*Nutrition*), Emosi (*Emotion*), Latihan (*Exercise*), Berpikir (*Thinking*), dan Aspek Sosial serta Spiritual (Adeningsi & Rusman, 2019). Gaya hidup sehat ini berhubungan dengan penurunan semua penyebab kematian, dan peningkatan umur dan kesejahteraan hidup. Kesehatan digambarkan sebagai keadaan fisik, mental, dan sosial yang bebas dari masalah penyakit dan memungkinkan aktivitas berlangsung secara maksimal. Untuk

mencapai standar kesehatan yang dapat diterima, diperlukan strategi pengaturan lingkungan sekitar dan aktivitas sehari-hari yang mencerminkan gaya hidup sehat.

Gaya hidup yang tidak sehat seperti mengkonsumsi alkohol, merokok, narkoba serta makanan cepat saji berpengaruh pada kesehatan. Pengaruh gaya hidup berhubungan dengan kesehatan yang dinilai diri sendiri, misalnya kondisi kesehatan yang positif berkorelasi dengan tidak konsumsi alkohol dan merokok serta gizi yang sehat dan aktivitas fisik yang tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Hoare menyatakan bahwa seseorang yang memiliki gangguan kesehatan mental lebih sering mengkonsumsi makanan yang tidak sehat sehingga dapat mempengaruhi berat badan. Mengkonsumsi makanan siap saji secara rutin bukan hanya menyebabkan obesitas, berdampak juga pada mental. Dilansir dari Reader Digest, sebuah studi menunjukkan bahwa pengaruh konsumsi makanan cepat saji pada psikologis. Mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan dapat meningkatkan risiko kecemasan.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan pada review ini merupakan suatu tinjauan literature (*literature review*) terhadap sepuluh jurnal berdasarkan teori-teori yang relevan. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik *cross sectional*. Program SPSS digunakan untuk pengolahan data univariat dan bivariat. Pengolahan data univariat digunakan untuk menilai frekuensi variabel penelitian, sedangkan pengolahan data bivariat digunakan untuk menguji hubungan antar variabel.. Uji hubungan dilakukan dengan uji korelasi chi-square.

Hasil Dan Pembahasan

Gaya hidup sehat di Indonesia terutama pada lingkungan sekolah terdapat makanan dan minuman yang kurang sehat serta lingkungan yang tidak bersih dan ditambah lagi gaya hidup remaja yang terpengaruh dari lingkungan sekitarnya sehingga banyak remaja yang ingin mencoba hal baru misalnya mengkonsumsi alkohol dan merokok.

Tabel 1
Gaya Hidup Remaja

Karakteristik Gaya hidup Remaja	Sering/iya	Jarang/tidak
Mengonsumsi Buah	15,27%	84,73%
Minuman Berkarbonasi	26,72%	73,28%
Makanan cepat saji	12,12%	87,88%
Mengonsumsi Sayur	42,38%	57,62%
Mengonsumsi Alkohol	4,86%	95,14%
Kebiasaan Merokok	10,57%	89,43%
Gaya hidup	Sehat (71,84%)	Tidak Sehat (26,72%)

Setelah dikomposit 6 variabel diatas, sebagian besar remaja memiliki gaya hidup sehat (71, 84%) dan gaya hidup tidak sehat (26,72%).

Tabel 2
Kesehatan Mental Remaja

Karakteristik Kesehatan Mental Remaja	Iya	Tidak
Merasa Kesepian	5,98%	94,02%
Merasa cemas	4,28%	95,72%
Upaya Bunuh Diri	0,74%	99,26%
Kesehatan Mental	9,4%	90,6%

Setelah dikomposit 3 variabel diatas, sebesar 9,4% remaja mengalami gangguan kesehatan mental dan mayoritas remaja tidak mengalami gangguan kesehatan mental (90,6%).

Tabel 3
Hubungan Faktor Psikososial dengan tingkat Depresi

Variabel		Depresi	Tidak Depresi	P Value
Faktor Psikososial	Baik	12,7%	37,3%	0,000
	Terganggu	32,9%	17,1%	
Total		45,6%	54,4%	

Sebesar 32,9% remaja mengalami depresi dengan mempunyai keadaan psikososial yang terganggu. Dari hasil uji hubungan, nilai P adalah 0,000, yaitu nilai ini (2-sisi) adalah 0,05. Akibatnya, adalah mungkin untuk menyimpulkan bahwa ada hubungan antara variabel psikososial dan prevalensi depresi yang disebabkan oleh internalisasi, eksternalisasi, dan kesulitan perhatian. Gangguan internalisasi ditandai dengan emosi, putus asa, memandang rendah diri sendiri, kemurungan, dan kecemasan. Gangguan eksternalisasi ditandai dengan emosi penolakan, ketidakmampuan memahami perasaan orang lain, dan menyalahkan orang lain. Gelisah, melamun, sulit berkonsentrasi, berperilaku tanpa berpikir, dan mudah teralihkan perhatiannya merupakan gejala dari kesulitan memusatkan perhatian (Fitri et al., 2021). Depresi lebih sering terjadi pada remaja wanita dari pada pada laki-laki, karena perubahan hormonal yang mempengaruhi perubahan suasana hati.

Hal ini sesuai dengan temuan Bauman (2013), yang menemukan bahwa remaja putri memiliki risiko depresi 1,73 kali lebih tinggi daripada remaja laki-laki. Lebih lanjut, National Institute of Mental Health (2011) mencatat bahwa hormon yang bekerja pada otak memengaruhi emosi dan suasana hati, oleh karena itu gadis remaja lebih rentan terhadap depresi karena elemen internal intrinsik pada wanita, selain variabel lingkungan dan faktor lainnya (Utina, 2012).

Remaja pada penelitian ini mengalami gangguan kesehatan mental yaitu sebesar 9,4%, pada Riskesdas tahun 2018 sebesar 9,8% dan lebih tinggi dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2013 6%. Berdasarkan penelitian korelasional cross-sectional dan deskriptif yang dilakukan Yoo dan Kim (2020) mengkonsumsi alcohol berhubungan persepsi stress,

gangguan mood dan ide bunuh diri. Dalam Fitriana dan Mustafida (2019), alcohol memiliki efek buruk terhadap otak bagian hipokasmos (Fitriana & Mustafida, 2019).

Pada Penelitian cross-sectional yang dilakukan oleh Tanihata (2012) menunjukkan bahwa remaja yang merokok memiliki risiko 1,5 kali untuk mengalami gangguan kesehatan mental. Gaya hidup yang tidak sehat seperti konsumsi alkohol dan merokok meningkatkan risiko keinginan bunuh diri. Selanjutnya, merokok memiliki hubungan signifikan dengan depresi pada remaja di Korea. Perokok berisiko 1,3 kali lebih besar untuk mengalami depresi dibanding nonperokok. Merokok dikaitkan dengan berbagai macam masalah kesehatan mental, seperti depresi. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku gaya hidup berisiko, masalah kesehatan dan kurangnya sumber daya untuk pencapaian pendidikan mungkin terkait erat sudah pada tahap awal kehidupan remaja.

Upaya membantu remaja untuk menghindari depresi dapat disesuaikan dengan penyebab depresi. Variable yang dapat disesuaikan, seperti lingkungan harus digunakan untuk mencegah depresi remaja. Kesehatan mental remaja sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial terutama dari keluarga dan teman untuk mencapai hasil yang diharapkan. Menurut Rarasati (2012), jika remaja membutuhkan cinta dan dukungan yaitu seperti dukungan spiritual, dukungan materi dan nasihat dari orang tua mereka untuk keputusan dan masa depan mereka, depresi dapat dihindari dengan mengatasi tuntutan remaja mengenai cinta dan dukungan dari orang tua mereka, dan kerabat dekat (TY, 1995).

Mengonsumsi buah-buahan dan sayuran pada penelitian ini memiliki efek protektif dengan gangguan kesehatan mental remaja. Penelitian meta-analisis yang dilakukan Liu (2016) memberitahukan bahwa terdapat asosiasi terbalik konsumsi buah dengan depresi. Studi cross-sectional yang dilakukan Hong dan Peltzer (2017) juga menyatakan bahwa asupan buah dan sayur serta sarapan secara teratur terbukti positif berhubungan dengan stress yang dirasakan, tekanan mental dan depresi (Safitri & Hidayati, 2013).

Menurut penelitian cross-sectional Park (2018) di Korea Selatan remaja yang mengonsumsi makanan siap saji atau minuman beralkohol yang berlebih memiliki kemungkinan untuk merasakan kepuasan tidur 0,81 kali lebih rendah. Mengonsumsi makanan siap saji berhubungan dengan kesehatan fisik dan mental yang tidak baik. Sering mengonsumsi makanan siap saji mempunyai efek yang merugikan terhadap kesehatan fisik individu fisik yang menurun bisa mempengaruhi kesehatan mental, misalnya depresi. Selain itu, konsumsi makanan cepat saji berkaitan dengan kebahagiaan rendah, depresi yang lebih tinggi, dan tekanan kejiwaan (yaitu kekhawatiran, depresi, kebingungan, insomnia, kecemasan, agresi, dan perasaan tidak berharga). Namun, stres dan depresi juga dapat meningkatkan konsumsi makanan cepat saji dan dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik. Komponen yang mempengaruhi tingkat kesehatan masyarakat adalah perilaku, karena baik buruknya lingkungan kesehatan individu, keluarga, dan masyarakat sangat bergantung pada perilaku manusia. Hal ini juga dipengaruhi oleh tradisi, konvensi, kebiasaan, kepercayaan, pendidikan sosial ekonomi, dan perilaku alami lainnya. Kualitas hidup

seseorang dipengaruhi oleh perilakunya. Tingkah laku yang baik dan sehat juga akan berpengaruh baik terhadap kesehatan. Penelitian Istiningtyas pada mahasiswa PSIK UNDIP tahun 2010 menemukan adanya hubungan yang substansial antara pengetahuan tentang pola hidup sehat dengan kebiasaan pola hidup sehat, serta hubungan antara sikap terhadap pola hidup sehat dengan perilaku pola hidup sehat. Kualitas hidup seseorang akan meningkat sebagai hasil dari perilaku yang sehat (Istiningtyas, 2010).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang telah di indentifikasi dari berbagai macam sumber mengenai pengaruh gaya hidup sehat terhadap kesehatan mental remaja. Sebesar 32,9% responden mengalami depresi dengan memiliki keadaan psikososial yang terganggu. Dari hasil uji hubungan didapatkan nilai P value sebesar 0,000 yaitu nilai ini (2-sided) < 0,05. Sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan antara faktor psikososial dengan kejadian depresi yang disebabkan oleh adanya gangguan internalisasi, gangguan eksternalisasi dan gangguan perhatian. Adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gaya hidup sehat dengan perilaku gaya hidup sehat serta ada hubungan antara sikap terhadap gaya hidup sehat dengan perilaku gaya hidup sehat. Perilaku yang sehat akan meningkatkan kualitas hidup seseorang.

BIBLIOGRAFI

- Adenengsi, Y., & Rusman, A. D. P. (2019). Hubungan Food Choice Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja Di Kota Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 2(3), 410–422. [Google Scholar](#).
- Adliyani, Z. O. N. (2015). Pengaruh perilaku individu terhadap hidup sehat. *Jurnal Majority*, 4(7), 109–114. [Google Scholar](#).
- Fitri, R., Asniar, A., & Jannah, S. R. (2021). Determinan Gaya Hidup Sehat Remaja Boarding School dan Non Boarding School. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 282–294. [Google Scholar](#).
- Fitriana, V., & Mustafida, S. (2019). Gambaran Pola Asuh Keluarga Dengan Tingkat Depresi Pada Remaja. *Jurnal Profesi Keperawatan (JPK)*, 6(1). [Google Scholar](#).
- Istiningtyas, A. (2010). Hubungan antara pengetahuan dan sikap tentang gaya hidup sehat dengan perilaku gaya hidup sehat mahasiswa Di PSIK UNDIP Semarang. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*. [Google Scholar](#).
- Pratiwi, S. D., & Djuwita, R. (2022). Hubungan Gaya Hidup dengan Kesehatan Mental Remaja di Indonesia (Analisis Data Global School-Based Student Health Survey Indonesia 2015). *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 7(1), 382–393. [Google](#)

[Scholar.](#)

Ramadhanti, A. A. (2020). Hubungan Antara Tipe Pola Asuh dan Depresi Pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Dokter 08*. [Google Scholar](#).

Safitri, Y., & Hidayati, E. (2013). Hubungan antara pola asuh orang tua dengan tingkat depresi remaja di SMK 10 November Semarang. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 1(1). [Google Scholar](#).

TY, A. (1995). Proses Berhenti Merokok. *Jurnal Cermin Dunia Kedokteran*, 102, 37–39.

Utina, S. S. (2012). Alkohol dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental. *Jurnal Health and Sport*, 5(2). [Google Scholar](#).

Copyright holder:

Elsya Martia, Salman (2022)

First publication right:

Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia

This article is licensed under:

