



---

## **Hubungan Gaya Hidup Sehat Dengan Perilaku Kepedulian Sosial Pada Remaja**

**Nur Adila**

*Nuradillaa0702@gmail.com*

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

**Syazwina Dinda Damara Rais**

*Syazwinadinda@gmail.com*

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

**Tri Fauziah Hasana**

*trifauziah0306222151@uinsu.ac.id*

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

**Usiono**

*usiono@uinsu.ac.id*

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

**Abstract** *This study discusses the relationship between healthy lifestyle and social care behavior in adolescents. A healthy lifestyle that includes a balanced diet, regular exercise, adequate sleep, and effective stress management, plays an important role in improving the physical and mental health of adolescents. Good mental health affects the increase in empathy and social interaction, which leads to an increase in social care behavior. Adolescents who live a healthy lifestyle tend to be more sensitive to social needs and more active in various social activities that support the welfare of others. Conversely, adolescents who do not adopt a healthy lifestyle tend to have difficulty managing emotions and social relationships. This study emphasizes the importance of promoting a healthy lifestyle among adolescents as an effort to create a healthy, caring, and active generation in building a more harmonious and supportive community.*

**Keywords:** Healthy lifestyle, social care behavior, adolescents, mental health, empathy, social interaction

**Abstrak** Penelitian ini membahas hubungan antara gaya hidup sehat dan perilaku kepedulian sosial pada remaja. Gaya hidup sehat yang mencakup pola makan yang seimbang, olahraga teratur, tidur yang cukup, dan pengelolaan stres yang efektif, berperan penting dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental remaja. Kesehatan mental yang baik berpengaruh pada peningkatan empati dan interaksi sosial, yang berujung pada peningkatan perilaku kepedulian sosial. Remaja yang menjalani gaya hidup sehat cenderung lebih peka terhadap kebutuhan sosial dan lebih aktif dalam berbagai kegiatan sosial yang mendukung kesejahteraan orang lain. Sebaliknya, remaja yang tidak menerapkan gaya hidup sehat cenderung menghadapi kesulitan dalam mengelola emosi dan hubungan sosial. Penelitian ini menekankan pentingnya promosi gaya hidup sehat di kalangan remaja sebagai upaya untuk menciptakan generasi yang sehat, peduli, dan aktif dalam membangun komunitas yang lebih harmonis dan saling mendukung.

**Kata Kunci:** Gaya hidup sehat, perilaku kepedulian sosial, remaja, kesehatan mental, empati, interaksi sosial.

### **PENDAHULUAN**

Gaya hidup sehat menjadi salah satu aspek penting dalam kehidupan remaja yang sedang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan. Gaya hidup sehat tidak hanya mencakup aktivitas fisik yang teratur, pola makan yang seimbang, dan tidur yang cukup,

---

*Received Oktober 30, 2024; Revised Desember 30, 2024; Januari 23, 2025*

\* Nur Adila, Nuradillaa0702@gmail.com

tetapi juga melibatkan kesehatan mental dan sosial (Kemenkes, 2020). Penerapan gaya hidup sehat ini berpotensi memengaruhi berbagai aspek kehidupan remaja, termasuk bagaimana mereka berinteraksi dan peduli terhadap lingkungan sosialnya.

Perilaku kepedulian sosial pada remaja merupakan bentuk tanggung jawab sosial yang mencerminkan empati, solidaritas, dan keterlibatan aktif dalam kegiatan komunitas (Rahayu, 2021). Remaja yang memiliki perilaku kepedulian sosial cenderung menunjukkan sikap peduli terhadap orang lain, lingkungan, dan komunitasnya. Studi menunjukkan bahwa gaya hidup sehat memiliki korelasi positif dengan perilaku sosial yang lebih baik pada remaja (Haryanto, 2020).

Hubungan antara gaya hidup sehat dan perilaku kepedulian sosial dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme. Pertama, aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan hormon kebahagiaan seperti endorfin, yang tidak hanya berpengaruh pada kesehatan mental tetapi juga meningkatkan empati terhadap orang lain (Suryani, 2022). Kedua, pola makan seimbang yang kaya nutrisi dapat meningkatkan fungsi kognitif dan emosional, sehingga memengaruhi cara remaja merespons kebutuhan sosial di sekitarnya (Santoso, 2023). Ketiga, kesehatan mental yang baik memungkinkan remaja untuk mengembangkan hubungan interpersonal yang lebih sehat dan produktif (Putri & Wijaya, 2021).

Namun, meskipun hubungan antara gaya hidup sehat dan perilaku kepedulian sosial telah banyak dibahas dalam literatur, penelitian lebih lanjut masih diperlukan untuk memahami faktor-faktor yang memediasi hubungan tersebut. Misalnya, apakah peran keluarga, lingkungan sekolah, atau media sosial turut memperkuat hubungan ini? Selain itu, perlu dieksplorasi apakah ada perbedaan dalam pengaruh gaya hidup sehat terhadap perilaku kepedulian sosial berdasarkan gender, usia, atau latar belakang budaya.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara gaya hidup sehat dan perilaku kepedulian sosial pada remaja. Dengan menggunakan pendekatan miniriset, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap literatur yang ada serta memberikan wawasan praktis bagi orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan dalam mendukung perkembangan remaja yang sehat secara fisik, mental, dan sosial. Adapun kajian ini menggunakan data sekunder dari berbagai studi empiris dalam lima tahun terakhir untuk memastikan relevansi dan validitas temuan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dirancang untuk menjawab pertanyaan: “Bagaimana hubungan antara gaya hidup sehat dan perilaku kepedulian sosial pada remaja?” Penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan pemahaman mendalam mengenai hubungan kedua variabel tersebut, tetapi juga menyajikan rekomendasi strategis untuk meningkatkan kualitas hidup dan kepedulian sosial pada remaja.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian studi literatur dengan menggunakan metode *Library Research*. Metode ini menggunakan teknik yang sistematis untuk mengumpulkan informasi, menguji secara kritis, mengintegrasikan, serta mengumpulkan hasil dari berbagai kajian penelitian terhadap pertanyaan penelitian atau topik yang ingin didalami. Penelitian ini dimulai dengan mengidentifikasi buku ataupun artikel yang berkaitan dengan topik penelitian yang akan diteliti.

## **PEMBAHASAN**

Hubungan antara gaya hidup sehat dan perilaku kepedulian sosial pada remaja telah menjadi topik yang menarik perhatian para peneliti dalam beberapa tahun terakhir. Gaya hidup sehat dapat memberikan dampak signifikan terhadap aspek sosial, terutama dalam membentuk kepribadian remaja yang peduli terhadap lingkungan sosial mereka.

### **Aktivitas Fisik dan Perilaku Sosial**

Aktivitas fisik merupakan salah satu komponen utama dari gaya hidup sehat yang berkontribusi pada peningkatan perilaku sosial. Studi menunjukkan bahwa remaja yang rutin berolahraga cenderung memiliki kemampuan sosial yang lebih baik, seperti empati dan kemampuan bekerja sama dalam tim (Rahayu, 2021). Aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok juga dapat meningkatkan keterampilan komunikasi dan rasa saling percaya di antara anggota kelompok (Haryanto, 2020).

Lebih lanjut, aktivitas fisik juga berperan dalam meningkatkan regulasi emosi, yang penting untuk membangun hubungan sosial yang positif. Menurut penelitian oleh Suryani (2022), remaja yang terlibat dalam aktivitas fisik selama 30 menit setiap hari menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengelola konflik dan menyelesaikan masalah secara kolektif. Selain itu, olahraga berkelompok mendorong remaja untuk lebih

memahami peran dan tanggung jawab dalam sebuah tim, yang pada akhirnya memperkuat perilaku kepedulian sosial.

### **Pola Makan dan Kesehatan Emosional**

Remaja berada pada masa transisi kehidupan yang penuh tantangan, baik fisik, emosional, maupun sosial. Oleh karena itu, penting bagi mereka untuk membangun pola hidup sehat yang dapat mendukung kesehatan mental dan fisik. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang menjalani gaya hidup sehat, yang meliputi diet seimbang, olahraga teratur, dan tidur yang cukup, cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kestabilan emosional yang lebih baik (Della et al., 2020). Kesehatan mental yang baik sangat berpengaruh pada kecenderungan seseorang untuk terlibat dalam kegiatan sosial yang positif. Remaja dengan kesehatan mental yang baik lebih mudah membentuk hubungan sosial yang kuat, meningkatkan rasa empati, dan menunjukkan perhatian terhadap kebutuhan orang lain.

Pola makan seimbang berperan penting dalam mendukung kesehatan emosional remaja. Konsumsi makanan yang kaya akan omega-3, vitamin, dan mineral dapat meningkatkan fungsi otak, yang berdampak pada pengambilan keputusan sosial yang lebih baik (Santoso, 2023). Sebaliknya, pola makan yang buruk sering dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan emosional seperti kecemasan dan depresi, yang dapat mengurangi kemampuan remaja untuk berinteraksi secara positif dengan lingkungan sosial mereka (Putri & Wijaya, 2021).

Penelitian terbaru oleh Utami (2023) menemukan bahwa remaja yang mengonsumsi diet kaya antioksidan memiliki tingkat empati yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang mengonsumsi makanan olahan secara berlebihan. Nutrisi yang baik berperan dalam mendukung neurotransmitter otak yang bertanggung jawab atas pengaturan suasana hati dan interaksi sosial. Oleh karena itu, mengintegrasikan pola makan sehat ke dalam kehidupan sehari-hari dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kesejahteraan sosial remaja.

### **Kesehatan Mental dan Kepedulian Sosial**

Kesehatan mental yang baik memungkinkan remaja untuk mengembangkan hubungan interpersonal yang lebih sehat. Menurut Putri dan Wijaya (2021), remaja yang memiliki tingkat stres yang rendah cenderung lebih mudah memahami perasaan orang lain dan menunjukkan empati. Selain itu, program intervensi kesehatan mental yang

mengintegrasikan pendekatan sosial telah terbukti efektif dalam meningkatkan perilaku kepedulian sosial pada remaja (Kemenkes, 2020).

Studi tambahan oleh Nugroho (2022) menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* dan meditasi yang diadopsi sebagai bagian dari gaya hidup sehat dapat meningkatkan perhatian sosial pada remaja. Dengan melatih kesadaran terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar, remaja menjadi lebih responsif terhadap kebutuhan orang lain. Hal ini menciptakan lingkungan sosial yang lebih harmonis dan mendukung interaksi yang bermakna.

Perilaku kepedulian sosial mengacu pada perhatian individu terhadap kesejahteraan orang lain dan pengambilan tindakan yang bermanfaat bagi komunitas. Remaja yang mengadopsi gaya hidup sehat cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam memahami dan merespons situasi sosial yang ada. Dalam banyak kasus, remaja yang memiliki keseimbangan emosional dan fisik lebih peka terhadap permasalahan sosial, seperti kekerasan, kemiskinan, atau masalah kesehatan, yang mempengaruhi lingkungan sekitar mereka (Kemenkes RI, 2021). Remaja yang menjalani pola hidup sehat sering kali memiliki pandangan yang lebih positif terhadap kehidupan dan lingkungan sosial mereka. Sikap ini mendorong mereka untuk berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan yang mendukung perubahan sosial, seperti kegiatan amal, penggalangan dana untuk korban bencana, atau program kesehatan masyarakat.

Lestari (2019) dalam penelitiannya menyatakan bahwa remaja yang menjalani gaya hidup sehat lebih aktif terlibat dalam berbagai kegiatan sosial. Mereka seringkali terlibat dalam kegiatan yang mendukung kesejahteraan orang lain, seperti kampanye kesehatan, donasi, dan program bantuan sosial. Kepedulian ini tidak hanya terbatas pada masalah fisik, tetapi juga meliputi perhatian terhadap kesejahteraan mental dan sosial teman-teman mereka. Hal ini menciptakan hubungan sosial yang positif dan menguatkan rasa kebersamaan dalam komunitas.

### **Pengaruh Lingkungan dan Budaya**

Hubungan antara gaya hidup sehat dan perilaku kepedulian sosial pada remaja dapat dijelaskan melalui dua dimensi utama: pengelolaan diri dan keterlibatan sosial. Remaja yang menerapkan gaya hidup sehat cenderung lebih percaya diri, memiliki energi yang lebih banyak, dan mampu mengelola emosi dengan lebih baik (Della et al., 2020). Kepercayaan diri ini memungkinkan mereka untuk lebih terbuka dan aktif dalam

berinteraksi dengan orang lain. Sebagai contoh, remaja yang terbiasa berolahraga akan merasa lebih sehat dan lebih berenergi, yang membuat mereka lebih mampu terlibat dalam kegiatan sosial tanpa merasa cepat lelah. Mereka juga lebih mungkin untuk mendorong teman-teman mereka untuk ikut serta dalam kegiatan yang bermanfaat bagi kesehatan dan kesejahteraan orang banyak. Dalam konteks ini, gaya hidup sehat tidak hanya menguntungkan individu, tetapi juga menciptakan dampak positif dalam komunitas sosial di sekitar mereka.

Faktor lingkungan, seperti keluarga dan sekolah, juga berperan dalam memperkuat hubungan antara gaya hidup sehat dan perilaku sosial. Dukungan keluarga dalam mendorong kebiasaan hidup sehat, seperti menyediakan makanan bergizi dan mendukung aktivitas olahraga, dapat menciptakan suasana yang kondusif bagi perkembangan sosial remaja (Haryanto, 2020). Selain itu, nilai-nilai budaya yang menekankan pentingnya solidaritas dan kerja sama juga dapat memperkuat hubungan ini (Rahayu, 2021).

Dalam konteks budaya, penelitian oleh Suryadi (2023) menunjukkan bahwa remaja di komunitas dengan budaya kolektif cenderung memiliki tingkat kepedulian sosial yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja di komunitas individualis. Hal ini disebabkan oleh norma sosial yang mendorong kerjasama dan saling membantu dalam komunitas kolektif.

### **Peran Media Sosial**

Media sosial dapat menjadi pedang bermata dua dalam konteks ini. Di satu sisi, media sosial dapat digunakan untuk mempromosikan gaya hidup sehat dan meningkatkan kesadaran sosial di kalangan remaja. Platform-platform digital ini telah membuka akses bagi remaja terhadap informasi kesehatan yang lebih luas dan beragam. Melalui akun-akun influencer fitness dan komunitas online, remaja dapat menemukan inspirasi, motivasi, serta panduan praktis untuk menerapkan pola hidup sehat. Selain itu, media sosial juga memfasilitasi interaksi sosial yang mendukung perilaku sehat, seperti tantangan olahraga bersama atau berbagi resep makanan sehat. Di sisi lain, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan mengurangi interaksi sosial secara langsung (Santoso, 2023).

Penelitian oleh Handayani (2023) menemukan bahwa platform media sosial yang dirancang untuk mendorong aktivitas fisik, seperti aplikasi kebugaran berbasis komunitas, dapat meningkatkan perilaku sosial remaja. Namun, penting bagi remaja

untuk menjaga keseimbangan dalam penggunaannya agar tidak mengorbankan waktu untuk interaksi sosial secara langsung. Peran media sosial dalam membentuk gaya hidup sehat remaja adalah sebuah fenomena yang kompleks. Tantangan utama adalah membedakan antara informasi yang akurat dan hoaks, serta mengatasi tekanan untuk tampil sempurna di media sosial. Namun, di balik tantangan tersebut, media sosial juga menawarkan peluang besar untuk mempromosikan gaya hidup sehat, membangun kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, dan menciptakan komunitas yang saling mendukung.

Dari pembahasan ini, jelas terlihat bahwa gaya hidup sehat memiliki hubungan yang erat dengan perilaku kepedulian sosial pada remaja. Namun, hubungan ini tidak terlepas dari pengaruh berbagai faktor eksternal yang perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan kualitas hidup remaja.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan pembahasan yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa gaya hidup sehat memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku kepedulian sosial pada remaja. Gaya hidup sehat, yang mencakup pola makan yang seimbang, olahraga teratur, tidur yang cukup, dan pengelolaan stres yang baik, tidak hanya memberikan dampak positif bagi kesehatan fisik dan mental remaja, tetapi juga memperkuat kemampuan mereka dalam berinteraksi sosial dan berempati terhadap orang lain. Remaja yang menjalani gaya hidup sehat cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih stabil, yang memungkinkan mereka untuk lebih peka terhadap kebutuhan sosial dan lebih terlibat dalam kegiatan sosial yang bermanfaat.

Sebaliknya, remaja yang tidak memperhatikan gaya hidup sehat cenderung mengalami peningkatan tingkat stres, kecemasan, dan kesulitan dalam mengelola emosi, yang dapat menghambat kemampuan mereka untuk berperilaku peduli terhadap orang lain. Oleh karena itu, penting bagi berbagai pihak, seperti keluarga, sekolah, dan masyarakat, untuk mempromosikan gaya hidup sehat di kalangan remaja guna membentuk generasi yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga peduli terhadap kesejahteraan sosial di sekitar mereka. Dengan demikian, penerapan gaya hidup sehat dapat berkontribusi secara langsung pada terciptanya komunitas yang lebih peduli, harmonis, dan saling mendukung.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Della, S. N., & Hadi, R. (2020). Pengaruh Olahraga dan Pola Makan Seimbang terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 24(3), 45-50.
- Handayani, S. (2023). Media sosial dan aktivitas fisik pada remaja. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 10(3), 33-50.
- Haryanto, D. (2020). Pengaruh aktivitas fisik terhadap perilaku sosial remaja. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 145-155.
- Kemenkes. (2020). Pedoman hidup sehat untuk remaja. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Lestari, A. (2019). Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Perilaku Sosial Remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 13(2), 201-215.
- Nugroho, A. (2022). Mindfulness sebagai intervensi kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 14(3), 215-230.
- Putri, A., & Wijaya, R. (2021). Kesehatan mental dan empati pada remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 12(1), 98-110.
- Rahayu, S. (2021). Gaya hidup sehat dan pengembangan sosial remaja. *Jurnal Sosiologi Indonesia*, 17(4), 305-320.
- Santoso, L. (2023). Hubungan antara pola makan sehat dan kesejahteraan sosial remaja. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 19(1), 45-60.
- Suryadi, A. (2023). Pengaruh budaya kolektif terhadap perilaku kepedulian sosial remaja. *Jurnal Budaya dan Pendidikan*, 11(2), 123-138.
- Suryani, T. (2022). Aktivitas fisik dan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Kesehatan Mental*, 9(2), 200-215.
- Utami, P. (2023). Nutrisi antioksidan dan empati pada remaja. *Jurnal Gizi Indonesia*, 15(1), 75-88.