



**GAMBARAN PERILAKU GAYA HIDUP SEHAT PADA REMAJA
SMK NU UNGARAN**

ARTIKEL

**Oleh
FADHILATUL TUFAIDAH
NIM. 010115A039**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
UNGARAN
2019**

LEMBAR PENGESAHAN ARTIKEL

Artikel dengan judul “Gambaran Perilaku Gaya Hidup Sehat Pada Remaja SMK Nu Ungaran” yang disusun oleh :

Nama : Fadhilatul Tufaidah

Nim : 010115A039

Fakultas : Keperawatan

Program Studi : S1 Keperawatan

Telah disetujui dan disahkan oleh pembimbing utama skripsi program studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, Juli 2019

Pembimbing Utama



Ns. Trimawati, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0622088302

Gambaran Perilaku Gaya Hidup Sehat Pada Remaja SMK NU Ungaran

* Fadhilatul Tufaidah

**Ns. Trimawati, S.Kep., M.Kep*Ns. Puji Purwaningsih, S.Kep., M.Kep
Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo
e-mail : fadhilatultufaidah@gmail.com

ABSTRAK

Gaya hidup tidak sehat seperti kurang aktifitas fisik, makan makanan yang tidak sehat, dan stress pada kelompok usia remaja saat ini mengalami peningkatan. Hadirnya perilaku tidak sehat pada remaja berdampak buruk bagi kesehatan salah satunya adalah meningkatnya resiko terjadinya penyakit tidak menular. Oleh sebab itu menerapkan perilaku gaya hidup sehat pada remaja sangat penting untuk mencegah terjadinya penyakit tidak menular pada dekade mendatang. Tujuan penelitian ini untuk menggambarkan perilaku gaya hidup sehat pada remaja yang meliputi tanggung jawab terhadap kesehatan, aktifitas fisik, nutrisi, pertumbuhan spiritual, hubungan interpersonal, dan manajemen stress.

Penelitian ini menggunakan metode *deskriptif* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian sebanyak 1.445 remaja. Teknik sampling menggunakan *proporsional random sampling*. Jumlah sampel 314 remaja. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Instrumen Healthy Promotion Lifestyle profile - II*. Analisa data menggunakan Distribusi Frekuensi.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar remajamempunyai perilaku gaya hidup sehat cukup baik sebesar 226 orang (72%), cukup baik pada aspek tanggung jawab kesehatan sebesar 214 orang (62,8%), baik dalam perilaku gaya hidup sehat pada aspek aktifitas fisik sebesar 160 orang (51%), cukup baik pada aspek nutrisi sebesar 159 orang (50,6%), baik pada aspek pertumbuhan spiritual sebesar 205 orang (65,3%), baik pada aspek hubungan interpersonal sebesar 222 orang (70,7%), dan baik pada aspek menejemen stres sebesar 211 orang (67,2%).

Saran bagi remajahasil penelitian dapat menjadi masukan mengenai perilaku gaya hidup sehat yang dapat dilakukan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci : Perilaku, Gaya Hidup Sehat, Remaja
Kepustakaan : 50 (2005-2018)

Ngudi Waluyo University
Nursing Faculty
Final Assignment, June 2019
Fadhilatul Tufaidah
010115A039

A Description of Healthy Lifestyle Behavior in Teenagers at SMK NU Ungaran
(xv + 83 pages + 11 tables + 3 charts + 12 attachments)

ABSTRACT

Unhealthy lifestyles such as lack of physical activity, eating unhealthy foods, and stress in teenagers are now increasing. The presence of unhealthy behavior in teenagers can be bad for their health, one of which is the increasing of risk of non-communicable diseases. Therefore applying healthy lifestyle behaviors in teenagers is very important to prevent the occurrence of non-communicable diseases in the future. The purpose of this study was to describe healthy lifestyle behaviors in teenagers which included responsibility for health, physical activity, nutrition, spiritual growth, interpersonal relations, and stress management.

This study uses descriptive method with *cross sectional* approach. The study population was 1.445 adolescents. The sampling technique used *proportional random sampling*. Total samples were 314 teenagers. Data collection used the *Healthy Promotion Lifestyle Profile -II questionnaire*. Data analysis used Frequency Distribution.

The results showed that the majority of teenagers had fairly good healthy lifestyle behaviors of 226 people (72%), quite good on aspect of health responsibility of 214 people (62.8%), good in healthy lifestyle behavior in aspect of physical activity of 160 people (51%), quite good in the nutritional aspect of 159 people (50.6%), good in the aspect of spiritual growth of 205 people (65.3%), good in aspect of interpersonal relations of 222 people (70.7%), and good in the stress management aspect of 211 people (67.2%).

An advice for teenagers is to use this research results as an input on healthy lifestyle behaviors that can be carried out and applied in daily life.

Keywords : Behavior, Healthy Lifestyle, Teenagers
Literature : 50 (2005-2018)

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2015 diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (2017) Jumlah remaja di Indonesia dengan usai 15-19 tahun diperkirakan mencapai 22 juta jiwa. Remaja yang berdomisili di Provinsi Jawa Tengah diperkirakan mencapai 2,8 juta jiwa, Kabupaten Semarang diperkirakan jumlah remaja usia pertengahan mencapai 89 ribu jiwa dan populasi remaja di Kecamatan Ungaran Barat sekitar 7733 remaja. Dengan jumlah penduduk usia remaja pertengahan dalam rasio banyak dalam kategori usia produktif, maka apabila dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya akan menjadi modal pembangunan yang tidak ternilai harganya (BPS, 2017).

Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 melaporkan bahwa Penyakit Tidak Menular pada usia >15 tahun mengalami peningkatan seperti kanker 1,4% pada tahun 2013 menjadi 1,8% pada tahun 2018, stroke 7% meningkat menjadi 10,9%, hipertensi 25,8% menjadi 34,1%, dan penyakit jantung mencapai 15%, Diabetes mellitus 1,5% menjadi 2,0%, gagal ginjal 2,0% menjadi 3,8%. Peningkatan penyakit kronis di atas dapat dicegah dengan memodifikasi gaya hidup dengan menerapkan gaya hidup sehat (Cahyono, 2008).

Studi *global burden of diseases* memperoleh hasil gangguan mental dan perilaku, penyakit sendi, dan penyakit tidak menular sebagai penyumbang terbesar beban penyakit remaja di Indonesia. Remaja sering dianggap kelompok usia yang sering dianggap sehat-sehat saja, padahal kenyataannya tidak demikian. Adanya pertumbuhan sosial dan pola kehidupan di masyarakat mempengaruhi jenis penyakit pada remaja (Soekarti *et al.*, 2011).

Melihat gaya hidup modern dan dampak penyakit yang diakibatkan baik yang terjadi secara internasional maupun nasional, dapat pula digambarkan pada perilaku remaja yang mengarah pada faktor

risiko penyakit tidak menular pada saat ini (Isfandari *et al.*, 2014). Prevalensi perokok aktif pada usia 15 tahun mencapai (9,1%), kurang aktivitas fisik (33,5%), kurang konsumsi sayur (95,5%) dan kebiasaan konsumsi alkohol (3,3%) (Riskesdas, 2018).

Pender menyatakan gaya hidup sehat diperlukan untuk meningkatkan kesehatan. Perilaku yang meningkatkan kesehatan termasuk perilaku yang harus dilakukan oleh individu itu sendiri untuk meningkatkan kesejahteraan mereka dan memastikan aktualisasi diri. Gaya hidup sehat seharusnya tidak hanya fokus perlindungan terhadap penyakit tetapi juga perilaku yang meningkatkan kesejahteraan sepanjang hidup. Perilaku hidup sehat menurut pender adalah perilaku yang bertanggungjawab terhadap kesehatan meliputi tindakan atau perilaku seseorang yang meningkatkan kesehatan, aktifitas fisik (olahraga) yang teratur dan cukup, perilaku makan bernutrisi, pertumbuhan spiritual, hubungan interpersonal dan manajemen stres meliputi. (Çelebi, Gündoğdu and Kızılkaya, 2017).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada Kamis, 13 Desember 2018 di SMK NU Ungaran, peneliti mendapatkan jumlah siswa-siswi SMK NU 1445 siswa, terdapat 5 jurusan, setiap angkatan terdiri dari 10-16 kelas. Pada kesempatan yang sama peneliti memberikan kuesioner pada 10 siswa-siswi terdiri dari kelas X sampai kelas XII, hasilnya didapatkan, 2 siswa memiliki kebiasaan gaya hidup sehat yang baik, dan 8 siswa lainnya memiliki gaya hidup sehat beresiko. Perilaku gaya hidup sehat yang diukur saat studi pendahuluan menggunakan 6 dimensi yang meliputi tanggung jawab terhadap kesehatan, aktifitas fisik, nutrisi, pertumbuhan spiritual, hubungan interpersonal dan manajemen stress.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah, “Bagaimana Gambaran Perilaku

Gaya Hidup Sehat Pada Remaja SMK NU Ungaran?"

Tujuan Penelitian

1. Mengetahui Gambaran Perilaku Gaya Hidup Sehat Pada Remaja SMK NU Ungaran
2. Untuk mengetahui gambaran perilaku gaya hidup sehat pada remaja yang meliputi tanggung jawab terhadap kesehatan, aktifitas fisik, nutrisi, pertumbuhan spiritual, hubungan interpersonal, dan manajemen stress di SMK NU Ungaran.

Manfaat Penelitian

1. Diharapkan bagi institusi Pendidikan keperawatan hasil penelitian dapat sebagai acuan untuk pembuatan media *Health Promotion* pada perilaku gaya hidup sehat remaja.
2. Diharapkan bagi penelitian selanjutnya hasil penelitian dapat digunakan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku gaya hidup sehat remaja.
3. Diharapkan bagi responden hasil penelitian dapat memberikan informasi dan motivasi pada remaja tentang perilaku gaya hidup sehat.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *deskriptif* dengan pendekatan *cross sectional*. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Maret 2019. Penelitian ini dilakukan di SMK NU Ungaran, Kecamatan Ungaran Barat, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja yang sekolah di SMK NU Ungaran sejumlah 1.445 remaja. Sampel dalam penelitian ini adalah 314 remaja dengan menggunakan teknik sampling yaitu *proporsional random sampling*.

Pengumpulan Data

Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer. Peneliti melakukan pengambilan data dengan cara

memberikan kuesioner *Health Promotion Lifestyle Profile II*.

Analisis Data

1. Analisis Univariat

Dalam analisis data ini peneliti menggunakan analisis univariat yaitu analisis yang bertujuan untuk mendeskripsikan setiap variabel penelitian dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

HASIL

Analisa Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Perilaku Gaya Hidup Sehat Pada Remaja

Perilaku Gaya Hidup Sehat	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang Baik	21	6.7
Cukup Baik	226	72.0
Baik	60	19.1
Baik Sekali	7	2.2
Jumlah	314	100.0

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa sebagian besar remaja di SMK NU Ungaran cukup baik dalam perilaku gaya hidup sehat yaitu sebesar 226 orang (72%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Perilaku Gaya Hidup Sehat Pada Aspek Tanggung Jawab Kesehatan

Tanggung Jawab Kesehatan	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang Baik	16	5.1
Cukup Baik	214	68.2
Baik	78	24.8
Baik Sekali	6	1.9
Jumlah	314	100.0

Berdasarkan tabel 4.5, diketahui bahwa sebagian besar remaja di SMK NU Ungaran cukup baik dalam perilaku gaya hidup sehat pada aspek tanggung jawab kesehatan yaitu sebesar 214 orang (62,8%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Perilaku Gaya Hidup Sehat Pada Aspek Aktifitas Fisik

Aktifitas Fisik	Frekuensi	Persentase (%)
Cukup Baik	138	43.9
Baik	160	51.0
Baik Sekali	16	5.1
Jumlah	314	100.0

Berdasarkan tabel 4.6, diketahui bahwasebagian besar remaja di SMK NU Ungaran baik dalam perilaku haya hidup sehat pada aspek aktifitas fisik yaitu sebesar 160 orang (51%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Perilaku Gaya Hidup Sehat Pada Aspek Nutrisi

Nutrisi	Frekuensi	Persentase (%)
Cukup Baik	159	50.6
Baik	148	47.1
Baik Sekali	7	2.2
Jumlah	314	100.0

Berdasarkan tabel 4.7, diketahui bahwasebagian besar remaja di SMK NU Ungaran cukup baik dalam perilaku haya hidup sehat pada aspek nutrisi yaitu sebesar 159 orang (50,6%).

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Perilaku Gaya Hidup Sehat Pada Aspek Pertumbuhan Spiritual

Pertumbuhan Spiritual	Frekuensi	Persentase (%)
Cukup Baik	43	13.7
Baik	205	65.3
Baik Sekali	66	21.0
Jumlah	314	100.0

Berdasarkan tabel 4.8, diketahui bahwasebagian besar remaja di SMK NU Ungaran baik dalam perilaku haya hidup sehat pada aspek pertumbuhan sosial yaitu sebesar 205 orang (65,3%).

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Perilaku Gaya Hidup Sehat Pada Aspek Hubungan Interpersonal

Hubungan Interpersonal	Frekuensi	Persentase (%)
Cukup Baik	46	17.8
Baik	222	70.7
Baik Sekali	36	11.5
Jumlah	314	100.0

Berdasarkan tabel 4.9, diketahui bahwasebagian besar remaja di SMK NU Ungaran baik dalam perilaku haya hidup sehat pada aspek hubungan interpersonal yaitu sebesar 222 orang (70,7%).

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Perilaku Gaya Hidup Sehat Pada Aspek Menejemen Stres

Menejemen Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Cukup Baik	88	28.0
Baik	211	67.2
Baik Sekali	15	4.8
Jumlah	314	100.0

Berdasarkan tabel 4.10, diketahui bahwasebagian besar remaja di SMK NU Ungaran baik dalam perilaku haya hidup sehat pada aspek menejemen stres yaitu sebesar 211 orang (67,2%).

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Gambaran Perilaku Gaya Hidup Sehat Pada Remaja SMK NU Ungaran

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa dari 314 responden sebagian besar remaja di SMK NU Ungaran cukup baik dalam perilaku haya hidup sehat yaitu sebesar 226 orang (72%). Perilaku gaya hidup sehat adalah perilaku-perilaku itu yang menunjukkan tanggung jawab untuk kesehatan seseorang, mengambil bagian dalam aktivitas fisik, memiliki asupan nutrisi yang cukup, mewujudkan aktualisasi diri, membangun hubungan interpersonal, dan mempelajari bagaimana untuk mengelola diet, olahraga, dan pengelolaan tekanan telah diakui

sebagai beberapa dari perilaku utama untuk menargetkan analisis pada remaja dan kelompok orang dewasa muda, karena pencegahan pada tahap awal dalam kehidupan adalah terpenting agar tetap sehat di tahun-tahun berikutnya ketika risiko penyakit itu jauh lebih tinggi (Hacıhasanoğlu *et al.*, 2011).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Made dan Ayu (2016) dengan judul Gambaran Pola Perilaku Hidup Sehat Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana menyatakan yang bahwa skor HPLP-II untuk semua kategori dari perilaku gaya hidup sehat berada di kisaran 2,22 hingga 2,93. Sub variabel perkembangan spiritual memiliki skor tertinggi ($M = 2.93$, $SD = 0.38$), sedangkan nilai sub variabel aktivitas fisik memiliki skor terendah ($M = 2.22$, $SD = 0.42$).

Berdasarkan sebagian besar jawaban responden melalui kuesioner, diketahui sebanyak 57,1% responden menjawab percaya bahwa hidupnya memiliki tujuan, 57,9% menjawab optimis dengan masa depan, 54,6% menjawab beristirahat untuk mencegah kelelahan, dan sebanyak 53,2% menjawab menyadari apa yang penting dalam hidup saya.

Hasil penelitian juga menunjukkan dari 314 di SMK NU Ungaran terdapat 21 orang (6,7%) kurang baik dalam perilaku gaya hidup sehat. Sebagian besar remaja yang kurang baik dalam perilaku hidup sehat masuk dalam kategori kurang baik dalam aspek tanggung jawab dalam perilaku hidup sehat yaitu sebesar 16 responden (5,1%).

Menerapkan perilaku gaya hidup sehat dapat mencegah terjadinya penyakit, dengan mempunyai rasa bertanggung jawab terhadap diri sendiri, melakukan aktivitas fisik minimal 10 menit setiap hari, berperilaku makan yang bernutrisi minimalkan makan makanan yang rendah gula, dan rendah kolesterol, pertumbuhan spiritual dengan mendekatkan diri dengan Tuhan, hubungan interpersonal tercermin

dalam kemampuan komunikasi dengan seseorang baik secara verbal maupun nonverbal, dan manajemen stress dengan mengontrol tingkat kekacauan mental dan emosional (Khairunnisa, Sabrian and Safri, 2015).

a. Perilaku Gaya Hidup Sehat Pada Aspek Tanggung Jawab Kesehatan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa dari 314 responden sebagian besar remaja di SMK NU Ungaran cukup baik dalam perilaku gaya hidup sehat pada aspek tanggung jawab kesehatan yaitu sebesar 214 orang (62,8%). Melibatkan rasa tanggung jawab aktif untuk kesejahteraan diri sendiri. Ini termasuk memperhatikan kesehatannya sendiri, mendidik dirinya sendiri tentang kesehatan, dan melatih konsumerisme informasi ketika mencari bantuan profesional.

Berdasarkan sebagian besar jawaban responden melalui kuesioner, diketahui sebanyak 35,1% responden menjawab percaya bahwa dirinya melaporkan tanda atau gejala yang tidak biasa kepada dokter atau tenaga kesehatan, 37,3% menjawab dirinya membaca atau menonton program TV tentang peningkatan kesehatan, 36,3% menjawab mencari bimbingan dan konseling bila perlu, dan sebanyak 33,2% menjawab meminta informasi dari tenaga kesehatan profesional tentang cara merawat diri sendiri.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Endang mengenai Pola Perilaku Sehat dan Model Pelayanan Kesehatan Remaja dapat disimpulkan bahwa remaja memang memiliki perilaku pola kesehatan yang kurang menguntungkan akibat pola pikir dan akibat dari kesalahan dalam menangani kesehatan, penyakit, pola gaya hidup sehat, sampai dengan penyalahgunaan narkoba, dan seks pranikah. Dokter memiliki persepsi positif terhadap pasien remaja mereka. Secara umum, dokter memiliki pemahaman yang baik terhadap kebutuhan dan karakteristik remaja dan berpendapat bahwa remaja memerlukan layanan khusus dibagi menjadi program promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif.

b. Perilaku Gaya Hidup Sehat Pada Aspek Aktifitas Fisik

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa dari 314 responden sebagian besar remaja di SMK NU Ungaran baik dalam perilaku gaya hidup sehat pada aspek aktifitas fisik yaitu sebesar 160 orang (51%). Aktivitas fisik yang teratur sangat penting untuk kehidupan yang dinamis, energik, dan produktif. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot yang menghasilkan pengeluaran kalori. Sejalan dengan perkembangan teknologi modern maka manusia membentuk suatu gaya hidup (*lifestyle*) yang mengutamakan kecepatan mobilitas, efisiensi dan berorientasi pada target. Untuk memenuhi tuntutan gaya hidup tersebut maka berkembang suatu gaya hidup yang tidak selalu sesuai dengan kaidah perilaku sehat.

Berdasarkan sebagian besar jawaban responden melalui kuesioner, diketahui sebanyak 30,9% responden menjawab berolahraga di sela-sela aktivitas sehari-hari (seperti berjalan saat mencari makan siang, mengalihkan lift dengan tangga, parkir mobil atau motor jauh dari tujuan dan berjalan kaki), 28,7% menjawab melakukan aktivitas fisik ringan hingga sedang (seperti berjalan cepat selama 30-40 menit atau 5 kali atau lebih dalam seminggu), 28,1% menjawab berolahraga dengan penuh semangat selama 20 menit atau lebih setidaknya tiga kali seminggu (seperti jalan cepat, bersepedaan, aerobic, dan naik turun tangga), dan sebanyak 27,3% menjawab mengikuti latihan yang direncanakan.

Kebiasaan melakukan aktivitas fisik sangat berkontribusi terhadap stabilitas fisiologi dan fungsi tingkat tinggi yang membantu individu dalam mengaktualisasikan potensi kinerja fisik. Manfaat penting dari aktivitas fisik atau olahraga telah dikaitkan dengan banyak tanggapan dan sistem biologis pada tubuh manusia seperti tinjauan meta-analitik dari studi laboratorium tentang kebugaran aerobic dan reaktivitas terhadap stres psikososial dikalangan orang dewasa

menunjukkan bahwa subjek yang memiliki kebiasaan aerobic dapat menurunkan stress (Pender, 2005).

c. Perilaku Gaya Hidup Sehat Pada Aspek Nutrisi

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa dari 314 responden bahwa sebagian besar remaja di SMK NU Ungaran cukup baik dalam perilaku gaya hidup sehat pada aspek nutrisi yaitu sebesar 159 orang (50,6%). Nutrisi yang baik penting untuk pemeliharaan kesehatan, pola makan memainkan peran utama dalam pencegahan penyakit dan dapat menciptakan kapasitas untuk hidup yang energik dan produktif.

Berdasarkan sebagian besar jawaban responden melalui kuesioner, diketahui sebanyak 30% responden menjawab rutin untuk sarapan, 25,5% menjawab rutin makan 3-5 porsi sayur setiap hari, 25,1% menjawab makan hanya 2-3 porsi dari kelompok daging, unggas, ikan, kacang kering, telur setiap hari, dan sebanyak 24,2% menjawab kadang-kadang makan 2-4 porsi buah setiap hari.

Penelitian yang dilakukan oleh Cahaya Amalia (2018) mengenai Perilaku Remaja tentang Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) di SMK Muhammadiyah 9 Medan menunjukkan sikap remaja yang menunjukkan ke arah positif dapat dipengaruhi oleh pengetahuan remaja yang dalam penelitian ini termasuk dalam kategori cukup (65,7%), dimana remaja mengetahui definisi, jenis, dampak negatif dan upaya mengatasi dampak negatif *fast food*. Namun, karena adanya pengaruh teman atau kelompok yang digunakan untuk bersosialisasi, untuk kesenangan, dan supaya tidak kehilangan status, remaja tetap mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*).

Sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk kadar gula darah. Dengan kadar gula darah yang terjamin normal, maka gairah dan konsentrasi kerja lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktivitas. Pada kelompok anak usia sekolah, termasuk remaja 16—18 tahun, sarapan berfungsi

sebagai sumber energi dan zat gizi agar dapat berpikir, belajar, dan melakukan aktivitas secara optimal setelah bangun pagi. Sarapan akan menyebabkan kadar gula darah kembali normal setelah 8—10 jam tidak makan (Febritta, 2012).

d. Perilaku Gaya Hidup Sehat Pada Aspek Pertumbuhan Spiritual

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa dari 314 responden sebagian besar remaja di SMK NU Ungaran baik dalam perilaku gaya hidup sehat pada aspek pertumbuhan sosial yaitu sebesar 205 orang (65,3%). Kesehatan spiritual adalah kemampuan untuk mengembangkan sifat spiritual seseorang untuk potensi yang paling penuh, termasuk kemampuan untuk menemukan dan mengartikulasi tujuan dasar seseorang dalam hidup, untuk belajar bagaimana rasa cinta, suka cita, perdamaian, dan kepuasan, dan bagaimana membantu diri kita sendiri dan orang lain mencapai potensi yang tinggi.

Berdasarkan sebagian besar jawaban responden melalui kuesioner, diketahui sebanyak 33,9% responden menjawab dirinya optimis dengan masa depan, 33,4% menjawab percaya bahwa hidupnya memiliki tujuan, 31,2% menjawab menyadari apa yang penting dalam hidup saya, dan sebanyak 29,3% menjawab dirinya terbuka pada pengalaman dan tantangan baru.

Dalam pendekatan holistik untuk penilaian kesehatan, sangat penting untuk menilai kesehatan spiritual, karena keyakinan spiritual yang dilibatkan individu mempengaruhi interpretasi mereka tentang peristiwa kehidupan. Menilai spiritualisasi melampaui pertanyaan tentang keanggotaan individu dalam agama dan menyentuh keyakinan dan perasaan yang lebih tentang makna rasa cinta, harapan, pengampunan dan kehidupan setelah kematian. Keyakinan religius atau filosofi seperti komitmen kepada hukum atau kepercayaan pada Tuhan menempatkan kehidupan dalam perspektif dan memberikan alasan untuk hidup.

e. Perilaku Gaya Hidup Sehat Pada Aspek Hubungan Interpersonal

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa dari 314 responden bahwa sebagian besar remaja di SMK NU Ungaran baik dalam perilaku gaya hidup sehat pada aspek hubungan interpersonal yaitu sebesar 222 orang (70,7%). Hubungan interpersonal adalah dimana ketika kita berkomunikasi, kita bukan sekedar menyampaikan isi pesan, tetapi juga menentukan kadar hubungan interpersonalnya (Andi, 2009).

Berdasarkan sebagian besar jawaban responden melalui kuesioner, diketahui sebanyak 29,3% responden menjawab rutin menghabiskan waktu dengan teman dekat, 29,2% responden menjawab mudah untuk menunjukkan kepedulian, cinta, dan kehangatan kepada orang lain, 28,9% responden menjawab sering mendapatkan dukungan dari kelompok orang yang peduli, dan sebanyak 27,9% menjawab kadang-kadang menyelesaikan konflik dengan orang lain melalui diskusi dan kompromi.

Hubungan interpersonal yang berkelanjutan tergantung dari seberapa baik hal tersebut berkaitan dengan tiga kebutuhan dasar manusia. Kebutuhan pertama adalah afeksi yaitu keinginan untuk memberi dan mendapatkan kasih sayang. Kebutuhan kedua adalah inklusid, yaitu keinginan untuk menjadi bagian dari kelompok sosial tertentu. Kebutuhan ketiga adalah kontrol, yaitu kebutuhan untuk mempengaruhi orang atau peristiwa dalam kehidupan (Julia t, 2013).

f. Perilaku Gaya Hidup Sehat Pada Aspek Manajemen Stres

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa dari 314 responden bahwa sebagian besar remaja di SMK NU Ungaran baik dalam perilaku gaya hidup sehat pada aspek manajemen stres yaitu sebesar 211 orang (67,2%). Stres adalah pengalaman manusia yang tak terelakkan dalam masyarakat modern yang dicirikan oleh perubahan yang cepat dan cepat. Selye, seorang pelopor dalam penelitian stres, mengurangi stres sebagai "respons tubuh

yang tidak spesifik terhadap setiap permintaan yang dibuat di atasnya (Tua and Gaol, 2016).

Berdasarkan sebagian besar jawaban responden melalui kuesioner, diketahui sebanyak 36,2% responden menjawab rutin beristirahat untuk mencegah kelelahan, 30,8% responden menjawab berkonsentrasi pada pikiran-pikiran yang menyenangkan pada waktu akan tidur, 30,7% responden menjawab rutin untuk tidur yang cukup, dan sebanyak 30% menjawab sering menyeimbangkan waktu anarata kerja dan bermain.

Stres dikaitkan dengan penurunan kepuasan hidup, perkembangan gangguan mental, terjadinya penyakit yang berhubungan dengan stress (penyakit kardiovaskuler, gangguan pencernaan, nyeri punggung, sakit kepala, dll), dan penurunan fungsi imunologi, yang telah terlibat dalam kanker. Dalam hal ini penyakit jantung, stress jangka panjang dianggap menyadarkan arteriol pada katekolamin, bahkan dengan respons stress jangka pendek menyebabkan overkonstriksi terhadap pembuluh dan kerusakan endotel. Overkonstriksi berulang dapat menyebabkan hipertensi, penurunan perfusi miokard, dan aritmia (Pender, 2005).

Pada aspek manajemen stress tidur yang cukup merupakan salah satu indikator menurunkan stress karena pada dasarnya tidur merupakan suatu kebutuhan yang merupakan bentuk perlindungan dari organisme untuk menghindari pengaruh yang mempengaruhi kualitas tidur. Pusat di otak (sumsum lanjutan) mengatur fungsi fisiologi ini yang sangat penting bagi kesehatan tubuh. Pada waktu tidur, aktivitas saraf simpatis meningkat, dengan efek penyempitan pupil (myosis), perlambatan pernapasan dan sirkulasi darah (bronchokonstriksi) dan menurunnya kegiatan jantung) serta stimulasi aktivitas saluran cerna dengan penguatan peristaltik dan sekresi getah lambung-usus. Singkatnya, proses-proses pengumpulan energi dan pemulihannya dari organisme diperkuat. Pada saat tidur, um

umnyaselamasatumulamadapatdibedakan4-5sikludurdarikira-kira1,5jam(Sekar *et al.*, 2017).

KESIMPULAN

Perilaku gaya hidup sehat pada remaja di SMK NU Ungaran, sebagian besar dalam kategori cukup baik yaitu 226 orang (72%) dan kurang baik sebesar 21 orang (6,7%), Perilaku gaya hidup sehat remaja aspek tanggung jawab kesehatan pada remaja di SMK NU Ungaran, sebagian besar dalam kategori cukup baik 214 orang (62,8%), Perilaku gaya hidup sehat remaja aspek aktivitas fisik pada remaja di SMK NU Ungaran, sebagian besar dalam kategori baik 160 orang (51%), Perilaku gaya hidup sehat remaja aspek nutrisi pada remaja di SMK NU Ungaran, sebagian besar dalam kategori cukup baik 159 orang (50,6%). Perilaku gaya hidup sehat remaja aspek perkembangan spiritual pada remaja di SMK NU Ungaran, sebagian besar dalam kategori baik 205 orang (65,3%), Perilaku gaya hidup sehat remaja aspek hubungan interpersonal pada remaja di SMK NU Ungaran, sebagian besar dalam kategori baik 222 orang (70,7%), Perilaku gaya hidup sehat remaja aspek manajemen stress pada remaja di SMK NU Ungaran, sebagian besar dalam kategori baik 211 orang (67,2%).

SARAN

1. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Diharapkan dapat digunakan sebagai ilmu dan implementasi dalam melakukan pendekatan dalam rangka memberikan penyuluhan kesehatan mengenai perilaku gaya hidup sehat pada remaja

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi dasar bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian selanjutnya yang lebih spesifik mengenai perilaku gaya hidup sehat seperti faktor yang mempengaruhi baik internal (sikap, pengalaman, kepribadian, konsep diri, persepsi)

maupun eksternal (kelompok referensi, keluarga).

3. Bagi Responden

Disarankan menjadi masukan mengenai perilaku gaya hidup sehat yang dapat dilakukan oleh remaja dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, Cahaya. (2018) '*Perilaku Remaja tentang Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) di SMK Muhammadiyah 9 Medan*', [Di akses pada 21 Mei 2019].
- Andi, Nur, N., Fahmi, A., Nurwindiyastuti, D., Patriana, K. W., Pristanti, Y. I., dan Marita, Y. S. '*Hubungan Interpersonal (Persepsi, Teori, Tahap, Jenis, dan Faktor yang Mempengaruhi Hubungan Interpersonal)*'. *Jurnal Psikologi*. (Vol. 1. No. 2, 2009), Hlm. 1-8. [di akses pada 20 Januari 2019].
- Badan Pusat Statistik, (2017) '*Prevalensi Penduduk menurut Usia 2017*'. Jakarta.
- Cahyono, Suharjo. (2008) '*Gaya hidup dan penyakit Modern*'. Yogyakarta : Kanisius.
- Çelebi, E., Gündoğdu, C. and Kızılkaya, A. (2017) 'Determination of Healthy Lifestyle Behaviors of High School Students', *Universal Journal of Educational Research*, 5(8), pp. 1279–1287. doi: 10.13189/ujer.2017.050801 [Di akses pada 14 November 2018].
- Endang. (2015) '*Pola Perilaku Sehat dan Model Pelayanan Kesehatan Remaja*'. [Skripsi]. <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7683>. Universitas Gajah Mada : Yogyakarta.
- Febritta, A. (2012) 'Kebiasaan dan kualitas sarapan pada siswi remaja di kabupaten bogor', 7(2), pp. 97–102 [Di akses pada 8 Juli 2019].
- Geldard, K. (ed.) (2014) '*Intervensi praktis bagi remaja berisiko*'. 2nd edisi. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Hacıhasanoğlu, R., Yıldırım, A., Karakurt, P., & Sağlam, R. (2011) 'Healthy lifestyle behaviour in university students and influential factors in eastern Turkey', *International Journal of Nursing Practice*, 17, 43-51. doi: 10.1111/j.1440-172X.2010.01905.x [Diakses pada 10 Desember 2018].
- Isfandari, S. et al. (2014) 'Analisa Faktor Risiko Dan Status Kesehatan Remaja Risk Factor And Health Status Of Indonesia Young Adults ': [diakses pada 17 Januari 2019].
- Julia t, W. (ed.) (2013) '*komunikasi interpersonal interaksi keseharain*'. 6th edn. Jakarta: Salemba Humanika.
- Made & Ayu. (2016) '*Gambaran Pola Perilaku Hidup Sehat Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*'. [Skripsi]. Universitas Udayana : Bali.
- Pender, N.J., Murdaugh, C.L., & Parsons, M.A. (2005). '*Health promotion in nursing practice*' (3th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Riskesdas. (2018) 'Kementrian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan'. [Diakses pada 13 November 2018].
- Sekar, N. et al. (2017) 'strategi tidur sehat sebagai upaya pencegahan terhadap hipertensi', 1(2), pp. 74–80 [Di akses pada 8 Juli 2019].
- Tua, N. and Gaol, L. (2016) 'Teori Stres : Stimulus, Respons, dan Transaksional', 24(1), pp. 1–11. doi: 10.22146/bpsi.11224 [Di akses pada 20 Mei 2019].
- Universitas of Nebraska Medical Center, Collage of Nursing. (2013) '*Health Promoting Lifestyle Profile II*', Omaha, Nebraska, [diakses pada 9 November 2018].