



# Tren Pola Hidup Sehat Masa Kini Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik Generasi Z

Arzu Akhund Zada<sup>1\*</sup>, Desy Safitri<sup>2</sup>, Sujarwo<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Pendidikan IPS, Universitas Negeri Jakarta

<sup>2</sup> Pendidikan IPS, Universitas Negeri Jakarta

<sup>3</sup> Pendidikan IPS, Universitas Negeri Jakarta

<sup>1\*</sup> [arzuakhundzada475@email.com](mailto:arzuakhundzada475@email.com), <sup>2</sup> [desysafitri@unj.ac.id](mailto:desysafitri@unj.ac.id), <sup>3</sup> [sujarwo-fis@unj.ac.id](mailto:sujarwo-fis@unj.ac.id)

## Abstrak

Penelitian ini berjudul tren pola hidup sehat masa kini dikaitkan dengan kesehatan mental dan fisik pada generasi z. Tujuannya untuk mengetahui bagaimana hubungan antara tren pola hidup sehat dengan kesehatan mental dan fisik pada generasi z. Dengan menggunakan metode Systematic Literature Review, data dikaji melalui jurnal-jurnal penelitian serta artikel terkait variabel pola hidup sehat, kesehatan mental, dan kesehatan fisik baik nasional maupun internasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola hidup sehat dapat memengaruhi kesehatan mental dan fisik terutama bagi generasi z. Artinya kesehatan mental dan fisik dapat diperbaiki apabila individu menerapkan pola hidup sehat. Melakukan aktivitas fisik, kualitas tidur yang baik, dan menjaga asupan makan merupakan bentuk-bentuk dari penerapan pola hidup sehat. Artikel ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi generasi z bahwa pola hidup sehat harus berkelanjutan guna memperoleh kesehatan mental dan kesehatan fisik yang optimal.

**Kata Kunci:** Pola Hidup Sehat, Kesehatan Mental, Kesehatan Fisik, Generasi Z

## PENDAHULUAN

Cara menerapkan gaya hidup sehat memang merupakan hal yang sangat penting untuk dapat meningkatkan kesejahteraan hidup manusia (Sufa et al., 2017). Hidup manusia akan berjalan dengan baik apabila tetap berkaitan pada kesehatan. Setiap individu pada dasarnya harus menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut sejalan dengan munculnya berbagai macam kecenderungan pola hidup sehat di masa kini seperti aktivitas lari, *fitness/gym*, tidur berkualitas, dan metode diet, dll. Gaya hidup sehat, kesehatan mental dan kesejahteraan sangat penting untuk perkembangan fisik, sosial dan emosional (Istyanto & Rahmi, 2023). Namun kenyataannya di masa sekarang masih banyak orang menganggap bahwa pola hidup sehat tidaklah terlalu penting untuk diterapkan dalam kehidupan. Hal ini memicu kekhawatiran akan timbulnya dampak buruk terhadap kesehatan mental dan fisik mereka, seperti resiko obesitas meningkat, terjadinya gangguan kesehatan mental dan menurunnya kualitas hidup. Penelitian nasional tahun 2025 (Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental) menemukan bahwa sekitar 57% Gen Z mengalami gejala PTSD (post-traumatic stress disorder), 39% mengalami gangguan neurotik (kecemasan, stres), dan 30,5% mengalami gejala psikotik. Sementara itu, data menurut Mylsidayu (2023) menunjukkan bahwa generasi z cenderung memiliki gaya hidup *sedentary* (kurang aktivitas fisik) karena lebih banyak menghabiskan waktu dengan teknologi seperti gadget, media sosial, dan game online.

Kesehatan mental dan kesehatan fisik berkesinambungan dengan penerapan pola hidup sehat dalam diri individu. Kesehatan mental yang baik akan membuat aspek kehidupan lain bagi individu berfungsi dengan efektif. Kesehatan mental yang optimal tidak dapat dipisahkan dari keadaan fisik yang prima. Melakukan aktivitas fisik atau olahraga, rutin mengonsumsi makanan bergizi, dan tidur yang cukup merupakan bagian dari pola hidup sehat. Banyak temuan yang mengatakan bahwa aktivitas fisik memberikan dampak yang baik bagi tubuh. Aktivitas fisik secara teratur terbukti membantu mencegah dan menangani penyakit tidak menular seperti jantung, stroke, diabetes, dan beberapa jenis kanker

dan juga membantu mencegah hipertensi, menjaga berat badan yang sehat dan dapat meningkatkan kesehatan mental, kualitas hidup dan kesejahteraan (WHO: 2020). Tak hanya aktivitas fisik, rutin mengonsumsi makan bergizi yang kaya nutrisi juga turut menyongsong hidup sehat. Bukti terbaru menunjukkan bahwa nutrisi yang baik sangat penting bagi kesehatan mental. Selain berdampak pada kesehatan mental jangka pendek dan panjang, bukti juga menunjukkan bahwa makanan berkontribusi penting dalam perkembangan, pengaturan dan pencegahan masalah kesehatan mental tertentu seperti depresi, skizofrenia, defisit perhatian, gangguan hiperaktif, dan penyakit Alzheimer (Putri, 2024). Hal ini membuktikan munculnya kemungkinan pengaruh dari faktor makanan sehat terhadap kondisi kesehatan mental. Satu aspek yang tak kalah penting adalah kualitas tidur yang baik untuk mendukung aktivitas individu dalam sehari-hari. Individu yang memiliki pola tidur yang buruk cenderung lebih rentan terhadap gejala depresi, kecemasan, dan stres. Sebaliknya, pola tidur yang sehat dan konsisten cenderung memberikan dukungan yang kuat bagi kesehatan mental yang optimal (Aprilia & Daulay, n.d.).

Generasi z dapat menerapkan pola hidup sehat sebagai cara untuk menghasilkan *life balance* terhadap suatu individu menjadi jauh lebih baik. Mengikuti tren pola hidup sehat yang ada saat ini seperti berkembangnya aktivitas kebugaran atau *fitness*, lari, dan berbagai metode diet terbukti bahwa pola hidup sehat menawarkan kebaruan yang sangat dibutuhkan generasi z untuk memperbaiki kesehatan mental dan fisik mereka. Dengan rutin menerapkan pola hidup sehat, permasalahan kesehatan seperti stres, obesitas perlahan akan berkurang yang mengarah ke kualitas hidup menjadi lebih baik bagi generasi z. Berdasarkan uraian tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tren pola hidup sehat dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik pada generasi z.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan teknik Systematic Literature Review (SLR). Systematic literature review (SLR) ialah salah satu metode tentang review artikel yang memiliki tujuan untuk mencari sebuah kebenaran berdasarkan data yang ada terhadap masalah agar mendapatkan saran dalam penyelesaian masalah (Hendrik, 2023). Basis data yang digunakan untuk mencari jurnal yang sesuai dilakukan secara daring melalui Google Scholar. Istilah kunci yang diterapkan adalah pola hidup sehat, kesehatan mental, dan kesehatan fisik. Proses pengambilan data dilakukan dengan menginventarisasi data dari jurnal-jurnal yang relevan dengan tema penelitian, kemudian diolah dengan melakukan pemilihan dan penelusuran untuk selanjutnya disajikan dan dianalisis. Langkah awal penelitian berdasarkan studi pustaka ini peneliti lakukan dengan membaca dan memahami isi jurnal secara mendalam, serta melakukan pencarian lebih lanjut apabila dianggap ada informasi yang tidak menyeluruh. Total jurnal yang dipakai dalam studi ini adalah 12 yang berkisar antara tahun 2020 hingga 2025.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pola hidup sehat berkorelasi dengan kesehatan mental dan kesehatan fisik. Maka dari itu, peneliti melakukan kategorisasi beberapa jurnal yang sesuai dengan tujuan penelitian. Hasil kategorisasi jurnal diperoleh 6 jurnal yang memiliki kaitan dengan pola hidup sehat, kesehatan mental, dan kesehatan fisik.

Tabel 1. Hasil Kajian Teoritis tentang Pola Hidup Sehat dengan Kesehatan Mental dan Kesehatan Fisik.

No	Penulis	Jurnal	Hasil
1	Syamsul Bachri, Mulyati. (2021)	POLA HIDUP SEHAT MASYARAKAT DI ERA REVOLUSI INDUSTRI 4.0	Perubahan yang signifikan antara lain meningkatnya wawasan masyarakat tentang kesehatan, meningkatnya pola hidup sehat pada masyarakat, meningkatnya wawasan masyarakat tentang era globalisasi untuk meningkatnya kesiapan masyarakat terhadap revolusi industri 4.0
2	Lisa Khoirunnisa, Nur Muhammad Soleh. (2024)	Pengaruh Pola Hidup Sehat terhadap Kesehatan Fisik dan Mental	Pola hidup sehat memiliki korelasi yang kuat dengan peningkatan kesehatan fisik dan mental.
3	Alifah Wilanda , Ahmad Shofi Mubarak, Emdat Suprayitno, Sri Sumarni, Suryadi Imran. (2024)	Pengaruh Gaya Hidup Sehat, Kualitas Tidur, dan Pola Makan terhadap Tingkat Kesehatan Mental pada Pekerja Kantoran di Jawa Barat	Ada hubungan positif yang signifikan antara pilihan gaya hidup sehat, kualitas tidur, pola makan, dengan kesehatan mental.
4	Adzra Maizal Afifah	Hubungan Pola Hidup dengan Kesehatan Mental pada Remaja Di SMPN 25 Padang Tahun 2025	Ada hubungan yang signifikan antara pola hidup dengan kesehatan mental. P value < 0,05.
5	Bhima Unggul Ardhiarto, Sandra Aina AzZahra, Hernika Isnaeni Putri Pamuji. (2024)	Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Member Fithub BSB Semarang	Aktivitas fisik memberikan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap penurunan tingkat stres, peningkatan suasana hati, dan kualitas tidur serta pola makan yang teratur dan seimbang.
6	Fernando Mulia, Natalia Christi, Michaela Evangelique, Gabriella Laeticia Alma Zanitta. (2025)	MENDORONG KESADARAN KESEHATAN MENTAL MELALUI KEGIATAN SAGITA RUN	Terdapat peningkatan kesadaran tentang praktik hidup sehat dan merasakan manfaat kesehatan langsung. Selain itu, semua responden menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam edisi acara mendatang.

Hasil tinjauan teoritis tentang pola hidup sehat dengan kesehatan mental dan kesehatan fisik menunjukkan bahwa secara umum ketika individu memilih untuk menerapkan pola hidup sehat maka akan berdampak positif terhadap kesehatan mental dan kesehatan fisik. Penelitian ini berfokus pada tren pola hidup sehat sebagai pilihan dalam menjaga kesehatan mental dan fisik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental dan fisik individu dapat meningkat secara signifikan dengan menjalani pola hidup sehat. Penelitian lain juga mengungkap bahwa aktivitas *running* atau berlari terbukti meningkatkan kesadaran mengenai praktik hidup sehat dan merasakan langsung manfaat kesehatan secara langsung. Aktivitas fisik atau *fitness* terbukti mampu memberikan manfaat yang positif sebagai bagian dari pola hidup sehat berkelanjutan. Pola hidup sehat terbukti memberikan pengaruh yang positif terhadap menurunnya penyakit dan memiliki korelasi yang kuat dengan peningkatan kesehatan fisik dan mental.

Hidup sehat dan bugar tanpa adanya penyakit yang dialami merupakan idaman bagi setiap individu. Ada berbagai macam strategi yang dilakukan untuk menjaga tubuh tetap sehat, salah satunya dengan menerapkan pola hidup sehat. Pola hidup sehat adalah suatu usaha yang dilakukan manusia untuk menjaga kesehatan baik itu jasmani maupun rohani (Septianto et al., 2020).

Pola hidup sehat terdiri dari berbagai aspek yang secara langsung dapat dilakukan oleh manusia untuk memperoleh hidup sehat. Untuk mencapai pola hidup sehat yang optimal, setiap individu harus melakukan langkah-langkah seperti menjaga kebersihan diri, makan dan minum yang sehat, keseimbangan kegiatan yang cukup, berolahraga secara teratur, dan melakukan pencegahan terhadap penyakit (Susanti et al., 2018).

Menurut Soenjoyo dkk (2022), diketahui bahwa generasi z rutin mengonsumsi makanan gizi seimbang dan menerapkan physical activity, memiliki minat dan setuju dengan opini bahwa penting untuk menerapkan physical activity, istirahat, dan mengonsumsi makanan gizi seimbang. Aktivitas kebugaran (*Fitness*) dan lari merupakan salah satu bentuk pola hidup sehat yang kini digemari oleh kalangan generasi z. Pola hidup sehat diketahui memiliki banyak manfaat untuk kesehatan mental dan fisik. Tingkat stres, depresi berlebih, dll terbukti dapat berkurang dengan memperbaiki kualitas tidur karena mampu menurunkan kadar kortisol (hormon pemicu stres). Tubuh yang bugar serta imunitas yang kuat dapat diperoleh melalui aktivitas fisik dan mencukupi asupan gizi seimbang. Aktivitas fisik dapat merangsang hormon endorfin yaitu hormon yang bisa meningkatkan suasana bahagia. Asupan makanan yang baik mampu menjaga imunitas tubuh sehingga bisa terhindar dari penyakit. Oleh karena itu, penerapan pola hidup sehat di kalangan generasi z tetap harus dipertahankan. Pola hidup sehat sebagai sebuah solusi untuk mengatasi kesehatan mental dan fisik yang saat ini dengan berbagai tren penerapannya sedang menjadi kegemaran bagi kalangan generasi z.

### KESIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini adalah pola hidup sehat memiliki peranan penting untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan mental dan kesehatan fisik. Aktivitas fisik dapat memberikan manfaat bagi mental individu menjadi lebih bahagia. Kualitas tidur yang baik dapat mengurangi tingkat hormon kortisol sehingga tingkat stres berkurang. Makan bergizi seimbang membantu meningkatkan kadar imunitas tubuh seseorang menjadi lebih baik

Artikel ini menekankan pentingnya penerapan pola hidup sehat terutama bagi generasi z yang seringkali memengaruhi kesehatan mental dan fisik mereka. Oleh karena itu, penting untuk diingat bahwa pola hidup sehat harus berkelanjutan guna memperoleh kesehatan mental dan fisik yang optimal terutama bagi generasi z saat ini.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

Afifah, A. M., & Padang, U. A. (2026). *Hubungan Pola Hidup dengan Kesehatan Mental pada Remaja Di SMPN 25 Padang Tahun 2025*. 2, 9–17. <https://doi.org/10.59966/parikesit.v2i1.2172>.

Aprilia, S., & Daulay, A. (n.d.). *Hubungan antara pola tidur dan kesehatan mental*. 1–12.

Ardhiarto, B. U., Aina, S., Zahra, A., & Isnaeni, H. (2024). *Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Member Fithub BSB Semarang*. 621–630.

Bachri S., M. (2021). *POLA HIDUP SEHAT MASYARAKAT DI ERA REVOLUSI INDUSTRI 4.0*. ISSN : 2746-6507. 2(2), 79–84.

Hendrik, B. (2023). *Penggunaan Metode Systematic Literatur Review Untuk Menganalisis Artikel Sistem Pakar Metode Forward Chaining*. 1(2), 1–5.

- Istyanto, F., & Rahmi, S. A. (2023). *MANFAAT AKTIFITAS FISIK TERHADAP KESEHATAN MENTAL BERBASIS NARRATIVE LITERATURE REVIEW The Benefits Of Physical Activity On Mental Health : Narrative Literature Review*. 14(02), 182–192.
- Khoirunnisa, L., Soleh, N. M., Masyarakat, F. K., & Ratulangi, U. S. (2024). *PENGARUH POLA HIDUP SEHAT TERHADAP KESEHATAN FISIK DAN MENTAL*. Central publisher. 2, 1686–1691.
- Lugas, J., Susanti, E., & Kholisoh, N. (2018). *KONSTRUKSI MAKNA KUALITAS HIDUP SEHAT ( Studi Fenomenologi pada Anggota Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersanddi Jakarta )*. 2(1), 1–12.
- Mulia, F., Christi, N., Evangelique, M., & Zanitta, G. L. A. (2025). *MENDORONG KESADARAN KESEHATAN MENTAL MELALUI KEGIATAN SAGITA RUN*. *Jurnal Abdimas Musi Charitas*, 9(1), 42-51.
- Putri, A. (2024). *Pengaruh Pola Makan Terhadap Kesehatan Mental Peran Nutrisi Pada Mahasiswa*.
- Putu, L., & Kusumaningsih, S. (2025). *Tren Lari sebagai Gaya Hidup Sehat Masa Kini dan Kesehatan*
- Saputra, N. I., Wulan, W. R., Rahmatsyah, H., Nurhasan, D., Virgiandita, Z., Indriany, D., & Praghlapati, A. (2025). *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Gambaran Skrining Kesehatan Mental Gen Z dengan SRQ-29*.
- Septianto, A., Nurmutia, S., Feblidiyanti, N., & Pamulang, U. (2020). *Sosialisasi pentingnya pola hidup sehat guna meningkatkan kesehatan tubuh pada masyarakat desa kalitorong kecamatan randudongkal kabupaten pemalang provinsi jawa tengah*. 1(2), 55–62.
- Soenjoyo, D. I., Generasi, S., & Surabaya, Z. D. I. (2022). *Gaya hidup sehat generasi z di surabaya*. 8(2), 98–105. <https://doi.org/10.9744/jmhot.8.2.98>
- Sufa, S. A., Christantyawati, N., Ayu, R., & Jusnita, E. (2017). *Tren Gaya Hidup Sehat dan Saluran Komunikasi Pelaku Pola Makan Food Combining*. 1(2), 105–120.
- Wilanda, A., Mubarak, A. S., Suprayitno, E., Sumarni, S., & Imran, S. (2024). *Pengaruh Gaya Hidup Sehat , Kualitas Tidur , dan Pola Makan terhadap Tingkat Kesehatan Mental pada Pekerja Kantoran di Jawa Barat*. 03(01), 69–77.
- World Health Organization. (WHO). (2020). Physical activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Diakses April 2026