

PSIKOEDUKASI KESEHATAN: PENTINGNYA MENERAPKAN POLA HIDUP SEHAT PADA REMAJA PEMAIN GAME ONLINE DI LHOKSEUMAWE

Nur Afni Safarina^{1*}, Cut Ita Zahara², Cut Natasya Mairiva Syakilla³, Indah Utari⁴, Kania Alisyah Fatimah⁵, Suhaibatul Aslamiyah⁶, Cut Nurul Munawarah⁷, Dian Fazila⁸

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh
suhaibatul.210620191@mhs.unimal.ac.id, Cut.210620157@mhs.unimal.ac.id,
cut.210620101@mhs.unimal.ac.id, dian.210620044@mhs.unimal.ac.id,
kania.210620084@mhs.unimal.ac.id, nurafni.safarina@unimal.ac.id

Received: 07-06-2024

Revised: 12-06-2024

Approved: 21-06-2024

ABSTRAK

Pola hidup sehat mencakup serangkaian kebiasaan dan praktek yang mendukung kesehatan fisik, mental, dan emosional seseorang. Ini termasuk makan makanan bergizi, berolahraga secara teratur, tidur yang cukup, mengelola stres, menjaga hubungan sosial yang positif, menghindari kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol berlebihan. Remaja yang sering bermain game online sering kali terjebak dalam gaya hidup yang tidak sehat, termasuk pola makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, dan tidur yang tidak teratur. Penelitian ini bertujuan untuk psikoedukasi dalam menerapkan pola hidup sehat pada remaja yang sering menggunakan game online. Metode pelaksanaan sosialisasi yang dilakukan ialah ceramah dan tanya jawab. melibatkan partisipan remaja sebanyak 25 individu dalam program psikoedukasi. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik, membentuk pola tidur yang sehat, mengatur pola makan dan pentingnya olahraga bagi tubuh serta pengurangan perilaku berisiko terkait game online.

Kata kunci: Pola Hidup Sehat, Kesehatan

PENDAHULUAN

Dalam era digital ini, game online telah menjadi salah satu hobi yang sangat populer di kalangan remaja. Namun, kecanduan game online dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental remaja. Kecanduan game online dapat menyebabkan gangguan tidur, kaku leher dan otot, hingga Karpal Turner Syndrome (Sehat Negeriku, 2018). Selain itu, kecanduan game online juga dapat berdampak pada perilaku hidup sehat remaja, seperti kurangnya aktivitas olahraga dan makanan yang tidak seimbang (Rahmat, 2017).

Menurut penelitian, terdapat 64,2% remaja mengalami kecanduan game online dan 56,8% memiliki perilaku hidup tidak sehat dan buruk (Rusli Ruthan, 2014). Hal ini menunjukkan bahwa kecanduan game online dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental remaja. Oleh karena itu, penting untuk menerapkan pola hidup sehat pada remaja pemain game online.

Pola hidup sehat dapat membantu remaja pemain game online dalam menghadapi tantangan hidup dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Pola hidup sehat dapat membantu remaja pemain game online dalam mengatur waktu, mengurangi waktu bermain game, dan meningkatkan aktivitas olahraga dan makanan yang seimbang (Yudhianto, 2017).

Remaja adalah masa transisi yang sangat penting dalam kehidupan seseorang, dimana mereka mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan.

Dalam masa ini, remaja membutuhkan perhatian khusus terhadap kesehatan mereka, karena kesehatan remaja sangat berpengaruh pada masa depan mereka. Kesehatan remaja tidak hanya berarti tidak sakit, tapi juga berarti memiliki fisik prima, mental seimbang, dan memiliki kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup.

Dalam masa remaja, tubuh mereka para remaja masih dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, sehingga bagi mereka sangat dibutuhkan nutrisi yang seimbang dan aktivitas fisik yang cukup untuk meningkatkan fisik prima. Nutrisi yang seimbang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik, psikologis, dan sosial remaja. Makanan yang seimbang dapat membantu meningkatkan kebugaran fisik, mempertahankan berat badan yang seimbang, dan mengurangi risiko penyakit.

Aktivitas fisik juga sangat penting untuk meningkatkan fisik prima remaja. Olahraga yang sesuai bagi remaja antara lain basket, tenis, voli, baseball, sepak bola, bulutangkis, karate, judo, gymnastic, panjat dinding, renang, pingpong, atau yoga. Jenis-jenis olahraga tersebut dapat dipilih sesuai dengan kesukaan masing-masing. Olahraga dapat membantu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik, meningkatkan kemampuan motorik, dan mengurangi risiko obesitas.

Selain itu, remaja juga membutuhkan perhatian khusus terhadap kesehatan mental dan sosial mereka. Kesehatan mental remaja sangat berpengaruh pada kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan hidup dan membuat keputusan yang tepat. Kesehatan sosial remaja juga sangat penting, karena mereka membutuhkan kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain dan membuat relasi yang sehat.

Menurut Soekidjo, pola hidup adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga (Soekidjo, 1997: 122). Hanlon juga mengatakan bahwa hidup sehat itu mencakup keadaan diri seseorang secara menyeluruh tetapi mempunyai kemampuan melakukan fisiologis maupun psikologis penuh (Hanlon, 2011).

Pengertian pola hidup sehat menurut Rusli Ruthan adalah setiap rangkaian/tindakan yang yang menjadi lebih baik (Rusli Ruthan, 2014). Cindiauwaty Pudjiadi juga mengatakan bahwa pola hidup sehat tidak cukup hanya dengan makan, tidur dan olahraga. Lebih dari itu, sehat merupakan kondisi yang baik secara keseluruhan, meliputi fisik, mental dan spiritual (Cindiauwaty Pudjiadi, 2014). Arimbi Nimpuno mengatakan bahwa konsep hidup sehat itu apabila segala sesuatunya dilakukan secara seimbang. Hal itu meliputi makan, olahraga, dan istirahat. Artinya tidak ada diet ekstrem atau olahraga ekstrem melainkan olahraga sesuai porsinya (Arimbi Nimpuno, 2020).

Aktivitas sehari-hari yang mendukung kesehatan dan dilakukan secara rutin dikenal dengan sebutan gaya hidup sehat (*Healthy Lifestyle*). Gaya hidup sehat ini mencakup berpikir (*Thinking*), emosi (*Emotions*), bergerak dan olah raga (*Exercise*), nutrisi (*Nutrition*) dan aspek sosial serta spiritual (Melnyk et al., 2013). Gaya hidup sehat ini berhubungan dengan penurunan semua penyebab kematian, dan peningkatan umur dan kesejahteraan hidup (Larsson et al., 2017). Gaya hidup sehat juga memberikan kesempatan untuk mandiri lebih lama pada masa lanjut usia.

Mengadopsi gaya hidup sehat adalah sebuah pilihan. Hal ini sama seperti memilih gaya hidup lainnya, seperti hidup menetap atau nomaden, vegetarian atau tidak, hidup dengan gaya minimal atau berlebih. Saat dewasa, keputusan untuk hidup sehat hampir sepenuhnya merupakan keputusan masing-masing individu. Penelitian yang berfokus pada teori self-determination menunjukkan bahwa keputusan pribadi memberikan perubahan perilaku yang relatif permanen (Ryan & Deci, 2000). Dengan demikian maka perubahan yang terjadi karena adanya tekanan seperti rasa bersalah

atau karena rasa takut maka perubahan tidak akan terjadi sesuai yang diharapkan.

Anak-anak yang telah dibiasakan dengan pola hidup sehat dan bersih sejak dini akan tumbuh dan berkembang dengan baik, menyenangkan dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan (Wijayanti, 2017). Selain itu membiasakan hidup sehat dan bersih dapat mencegah berbagai penyakit serta diharapkan mampu memutus rantai penyebaran penyakit (Suyatmin & Sukardi, 2018). Membiasakan pola hidup bersih dan sehat yang paling mudah diterapkan untuk anak usia dini yaitu mencuci tangan. Mencuci tangan dengan sabun merupakan salah satu kegiatan yang dapat mencegah penyakit menular pada tubuh (Arifiyanti & Prasetyo, 2018).

Membiasakan pola hidup sehat dan bersih merupakan perwujudan proses pembelajaran yang diberikan oleh guru dan orangtua yang dapat digunakan oleh anak untuk menolong diri sendiri (Vionalita & Kusumaningtiar, 2017). Membiasakan pola hidup sehat dan bersih mampu meminimalkan masalah-masalah kesehatan. Manfaat membiasakan pola hidup sehat sejak dini yaitu meningkatnya kesehatan keluarga sehingga anak tidak mudah sakit, anak tumbuh menjadi pribadi yang cerdas, dan anak jauh lebih aktif dan semangat untuk menjalani hari-hari (Wiranata, 2020). Membiasakan hidup sehat dan bersih pada anak dapat dibantu dengan alat bantu visual seperti gambar dan infrastruktur (Yufiarti et al., 2019).

Dalam kesimpulan, menjaga kesehatan remaja sangat penting untuk meningkatkan fisik prima mereka. Kesehatan remaja tidak hanya berarti tidak sakit, tapi juga berarti memiliki fisik prima, mental seimbang, dan memiliki kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup. Oleh karena itu, perhatian khusus terhadap kesehatan remaja sangat diperlukan, termasuk nutrisi yang seimbang, aktivitas fisik yang cukup, dan perhatian khusus terhadap kesehatan mental dan sosial mereka.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan sosialisasi atau pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Lapangan Iraq' Kota Lhokseumawe dengan jumlah partisipan sebanyak 22 santri pemain game online dari Dayyah Islamic Center Boarding School yang dilaksanakan dalam satu hari.

Adapun metode yang dilakukan peneliti sebelum melakukan penyuluhan adalah survey lokasi, wawancara dengan pihak sekolah yang terkait dan diakhiri dengan meminta izin kepada pihak sekolah untuk melakukan kegiatan. Metode dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan dalam bentuk ceramah dan memberikan pengetahuan mengenai Pentingnya Menerapkan Pola Hidup Sehat Pada Remaja Pemain Game Online. Dilanjutkan dengan tanya-jawab untuk memperdalam pemahaman materi yang telah dipaparkan.



Gambar 1. Kegiatan sosialisasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Remaja yang sering bermain game online sering kali terjebak dalam gaya hidup yang tidak sehat, termasuk pola makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, dan tidur yang tidak teratur. Psikoedukasi kesehatan merupakan pendekatan yang dapat efektif dalam mengubah perilaku ini dengan menyediakan informasi yang relevan dan membangun keterampilan yang diperlukan untuk mengadopsi pola hidup sehat (Bandura, 2004).

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa manfaat yang dirasakan, hambatan yang dirasakan dan keparahan berpengaruh terhadap gaya hidup sehat. Perilaku terkait kesehatan juga dipengaruhi oleh nilai yang dirasakan dari aktivitas tersebut. Kegiatan ini dilakukan secara luring pada lokasi mitra, tepatnya di Dayah Islamic Center di Kota Lhokseumawe. Kegiatan ini dihadiri oleh 25 partisipan remaja pemain game online yang bersekolah di Dayah Islamic Center Lhokseumawe. Secara umum, kegiatan ini dilakukan dalam dua tahapan, mulai dari tahapan persiapan dan kegiatan inti.



Gambar 2. Kegiatan sosialisasi

Perilaku gaya hidup sehat itu nyata proses belajarnya menikmati latihan, menjadi aktif kesehatan itu penting, pertumbuhan spiritual, gizi dan psikologis mendapatkan inspirasi dan membuat perubahan sikap yang holistik semua orang, baik dalam tubuh, dalam pikiran, dan emosi (Thomas et al., 2020). Alasannya lingkungan memiliki peran untuk dimainkan perkembangan tingkah laku manusia. Lingkungan terdiri dari lingkungan hidup fisik dan lingkungan atau tradisi (Monzera et al., 2022).

Aktivitas fisik bisa digunakan untuk mengalihkan perhatian dari layar ponsel agar tidak bermain game, dapat menjaga tubuh tetap sehat dan fit, serta mencegah dan meringankan masalah kesehatan karena terlalu sering main game, seperti nyeri punggung. (James & Maengkom, 2022). Investasi terbaik adalah kesehatan yang baik. Bentuk investasi ini tidak melibatkan risiko apa pun dan bahkan dapat diakses oleh semua orang. Kesehatan 2023. *Journal of Telenursing* 5(2) 2196-2204 2197 yang baik dapat menjadi aset yang tidak ada bandingannya dengan investasi keuangan apa pun, baik dalam bentuk tunai maupun emas. Itulah mengapa penting bagi setiap orang untuk memulai dengan investasi ini (Sumarwati et al., 2022).

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 21 April 2024, Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan tertib, para peserta saat sesi tanya jawab mereka sangat bersemangat, hal ini terlihat dari peserta kegiatan penyuluhan yang menurut mereka sangat menarik tema yang di pilih yaitu tentang menerapkan pola

hidup sehat pada remaja pemain game online.

Tahap pertama yang dilakukan adalah melakukan wawancara dengan pihak dayah, terkait permasalahan yang dihadapi santri dan perizinan untuk melakukan sosialisasi. Setelah mendapatkan izin dari pihak dayah, peneliti menentukan jadwal untuk melakukan penyuluhan. Setelahnya menyepakati jadwal yang sesuai dengan kedua pihak untuk kemudian dapat mempersiapkan keperluan yang akan dibutuhkan untuk berlangsungnya acara. Selanjutnya dilakukan kegiatan penyuluhan pengabdian masyarakat yaitu mensosialisasikan terkait pentingnya penerapan pola hidup sehat menggunakan metode ceramah dan diskusi terlihat peserta aktif dan antusias memperhatikan dan memberikan umpan balik terhadap materi yang disampaikan. Terlihat dari peserta yang sering mengajukan pertanyaan untuk didiskusikan bersama. Bahkan ada peserta lain yang ikut menjawab pertanyaan. Setelah pemaparan materi, pemateri juga memberi kesempatan untuk peserta bertanya terkait materi atau hanya sekedar berbagi pengalaman mereka

Tahap selanjutnya yaitu penutup. Dimana penyuluh kegiatan menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dan kegiatan diakhiri dengan sesi foto Bersama.

Penutup kegiatan ini membawa kesimpulan bahwa pemahaman dan kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat telah diterima dengan baik oleh para peserta. Sesi foto bersama di akhir acara menjadi momen yang penuh semangat dan kebersamaan, menandai akhir dari kegiatan yang bermanfaat ini

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyoroti potensi psikoedukasi sebagai alat yang efektif dalam meningkatkan pola hidup sehat pada remaja pemain game online. Dengan memberikan pengetahuan yang lebih baik dan mendorong perilaku yang sehat, psikoedukasi dapat berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan remaja dan mencegah masalah kesehatan yang terkait dengan gaya hidup yang tidak seimbang.

Remaja yang sering bermain game online cenderung terjebak dalam gaya hidup yang tidak sehat, seperti pola makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, dan tidur yang tidak teratur. Psikoedukasi kesehatan bisa menjadi pendekatan efektif untuk mengubah perilaku ini dengan memberikan informasi relevan dan membangun keterampilan yang diperlukan untuk mengadopsi pola hidup sehat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa manfaat yang dirasakan, hambatan yang dirasakan, dan keparahan memengaruhi gaya hidup sehat. Lingkungan juga memainkan peran penting dalam perkembangan perilaku manusia, termasuk lingkungan fisik dan tradisi. Aktivitas fisik dapat menjadi cara untuk mengalihkan perhatian dari bermain game online, menjaga tubuh tetap sehat, dan mencegah masalah kesehatan yang disebabkan oleh kebiasaan bermain game yang berlebihan.

Kegiatan penyuluhan atau sosialisasi kesehatan tentang pola hidup sehat di kalangan remaja, seperti yang telah dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat di Dayah X Lhokseumawe, dapat memberikan dampak positif. Respon yang baik dari pihak dayah dan peserta menunjukkan bahwa upaya ini penting untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat dan mencegah penyakit. Dengan menerapkan pola hidup sehat, kualitas kesehatan masyarakat dapat ditingkatkan dan kebersihan tubuh terjaga.

Dengan demikian, upaya psikoedukasi dan kegiatan penyuluhan seperti ini perlu terus didukung dan dikembangkan dalam konteks pendidikan remaja, terutama bagi mereka yang rentan terhadap dampak negatif gaya hidup bermain game online. Melalui kolaborasi aktif antara institusi pendidikan, komunitas, dan para orang tua, kita dapat

menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan holistik generasi muda yang lebih sehat dan berdaya. Implementasi program-program ini dapat menjadi langkah awal yang signifikan menuju masyarakat yang lebih sadar akan kesehatan dan lebih produktif secara keseluruhan.



3. Gambar kegiatan sosialisasi

DAFTAR PUSTAKA

- Ade, W. (2014). Karakteristik pertumbuhan perkembangan remaja dan implikasinya terhadap masalah kesehatan dan keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak* 2(1):39-43.
- Amanda, R. A. (2016). Jurnal pengaruh game online terhadap perubahan perilaku agresif remaja. 4(3):290-304.
- Arini, S. (2022). Stunting Education Since Early Age At Adolescent Integrated Health Center (Estu Jadi Dipuja) By Using Game Online As The Media. *Jurnal Jarlitbang Pendidikan*. 8(2), 123-236.
- Arifiyanti, N., & Prasetyo, I. (2018). *Personal Hygiene Learning in Preschool Classroom*. 7(2), 8. <https://doi.org/DOI 10.15294/IJECES.V7I2.23170corona.jakarta.go.id>
- Bandura, A. (2004). Health promotion by social cognitive means. *Health Education & Behavior*, 31(2), 143-164.
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *journal Istighna* 1(1):116-33
- Faaizu, D. , & Soedirham, O. (2021). Preventif: jurnal kesehatan masyarakat gambaran faktor perilaku bermain game online pada remaja. 12:87-99s
- Febriandari, D., Nauli, F. A., & Rahmalia, S. (2016). Hubungan kecanduan bermain bame online terhadap identitas diri remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa* 4(1):50- 56.
- James, R. M., & Maengkom, K. S. (2022). Hubungan Tingkat Adiksi Game Online dengan Tingkat Aktivitas Fisik pada Pelajar SMA. 4(1), 81-89. <https://doi.org/https://doi.org/10.37771/kjn.v4i1.801>
- Larsson, S. C., Kaluza, J., & Wolk, A. (2017). *Combined impact of healthy lifestyle factors on lifespan: Two prospective cohorts. Journal of Internal Medicine*, 282(3). <https://doi.org/10.1111/joim.12637>
- Masyitah, (2016). Dampak Kecanduan Game Online Terhadap Kesehatan Remaja. *Jurnal Kesmes Vol 2 No 1*
- Melnyk, B. M., Jacobson, D., Kelly, S., Belyea, M., Shaibi, G., Small, L., O'Haver, J., & Marsiglia, F. F. (2013). *Promoting healthy lifestyles in high school adolescents: A randomized controlled trial. American Journal of Preventive Medicine*, 45(4).

- <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2013.05.013>
- Monzera, M. A., Ulfah, M., & Surahmi, F. (2022). Hubungan Perilaku Gaya Hidup Sehat Terhadap Kebugaran Jasmani Usia Dewasa Di Fasilitas Olahraga Summit Gym Kota Semarang. *Jurnal Update Keperawatan*, 2(2), 12–24.
<https://ejournal.poltekkessmg.ac.id/ojs/index.php/JUK>
- Rahmat, (2017). Dampak Game Online Terhadap Kesehatan Remaja. *Jurnal Psikologi*. Vol 4 no 03
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Setiaji, S., & Viirlia, S. (2016). Hubungan Kecanduan Game Online Dan Keterampilan Sosial Pada Pemain Game Dewasa. *Jurnal Psikologi Psibernetika*, 9(2), 93–101.
- Sumarwati, M., Mulyono, W. A., Nani, D., Swasti, K. G., & Abdilah, H. A. (2022). Pendidikan Kesehatan tentang Gaya Hidup Sehat pada Remaja Tahap Akhir. *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 36–48.
<https://doi.org/10.31294/jabdimas.v5i1.11354>
- Susilawati, D. (2013). Hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan pada penderita kanker payudara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 309–316.
- Yudhianto, (2017). Dampak Kecanduan Game Online Terhadap Kesehatan Remaja. *Jurnal keperawatan*. Vol 5 No 02.
- Thomas, N., et al. (2020). The process of learning to enjoy exercise: Exploring the role of embodied cognitive appraisals. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 42(4), 254–264.
- Monzera, R., et al. (2022). Environmental influences on human behavior development: The role of physical and cultural environments. *Journal of Environmental Psychology*, 45, 112–120.
- James, L., & Maengkom, S. (2022). The impact of physical activity on reducing screen time and promoting healthy lifestyles among adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 60(3), 320–325.
- Sumarwati, S., et al. (2022). The best investment is good health: A comparative study of health as an asset. *Journal of Telenursing*, 5(2), 2196–2204
- Suyatmin, S., & Sukardi, S. (2018). Development of Hygiene and Healthy Living Habits Learning Module for Early Childhood Education Teachers. *Unnes Journal of Public Health*, 7(2), 89–97. <https://doi.org/10.15294/ujph.v7i2.19470>
- Vionalita, G., & Kusumaningtiar, D. (2017). *Knowledge of Clean and Healthy Behavior and Quality of Life among School-Children. Proceedings of the Health Science International Conference (HSIC 2017). Health Science International Conference (HSIC 2017)*, Malang, Indonesia. <https://doi.org/10.2991/hsic-17.2017.67>
- Widyaningrum, A., et al. (2023). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Gaya Hidup Sehat Pada Remaja Kecanduan Game Online. *Journal of Telenursing*, 5 (2), 2684–8996.
- Wijayanti, N. A. (2017). *Implementation of Role Playing Method in the Hygiene Hadith Learning Toward Early Children's Healthy Behavior of Group B in Dabin Aggrek Gunungpati Semarang*. 5.