

# GAYA HIDUP REMAJA

Ni Ketut Alit Armini

Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga

[nk.alita@fkp.unair.ac.id](mailto:nk.alita@fkp.unair.ac.id)



# MASA REMAJA

Transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa dan perkembangan pubertas adalah ciri khasnya.



Terjadi berbagai macam perubahan yang cukup signifikan ditandai dengan perubahan fisik, biologis, kognitif, hormon, psikologi dan sosial emosional.



# MASA REMAJA...SULIT karena



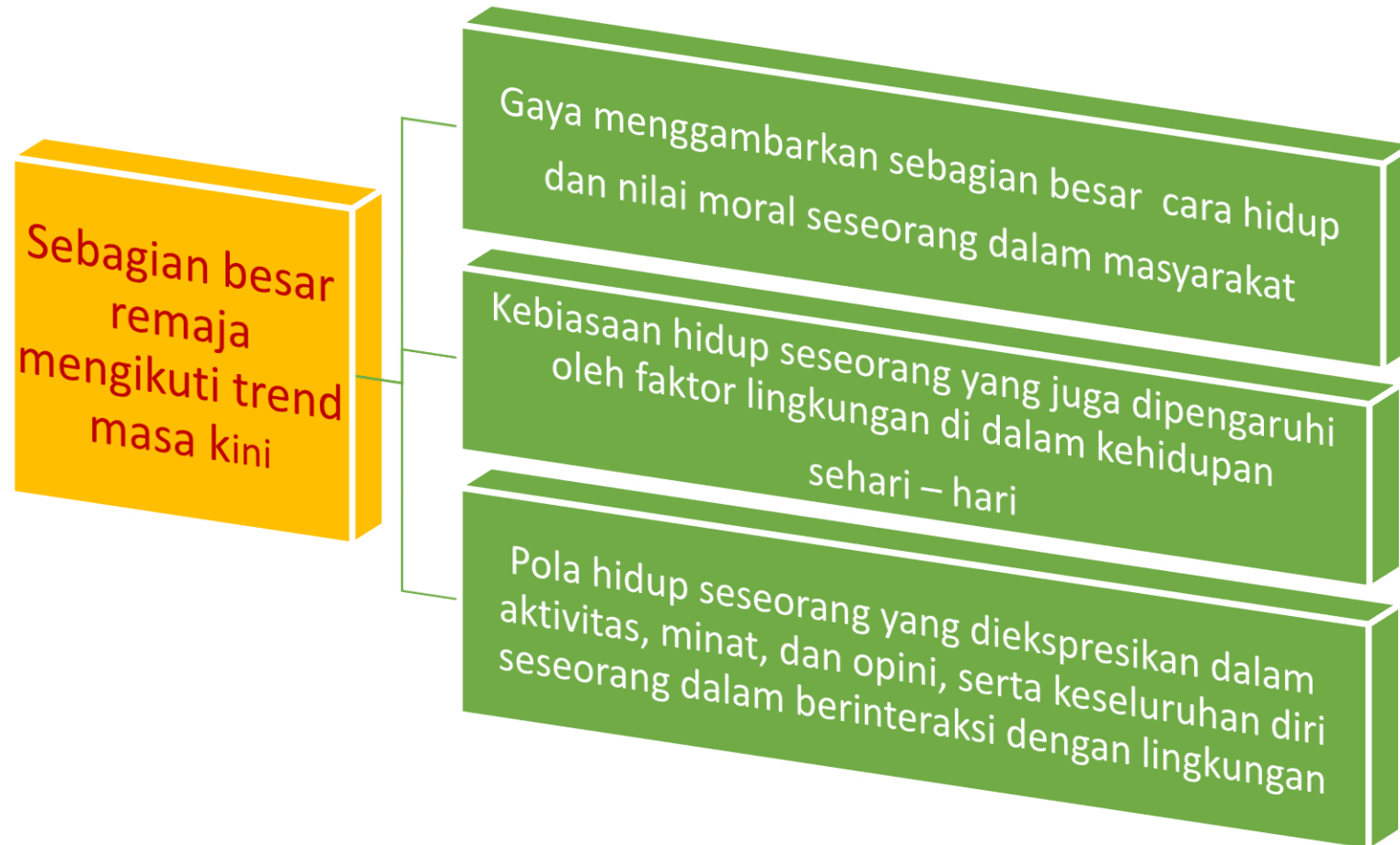
Remaja mengalami perubahan fisik, psikologis, seksual luar biasa

Remaja percaya diri dengan emosi yang meningkat sehingga sulit menerima nasihat orang tua

Remaja lebih mudah dipengaruhi teman sebaya

Remaja ingin bebas dan hak memutuskan sendiri

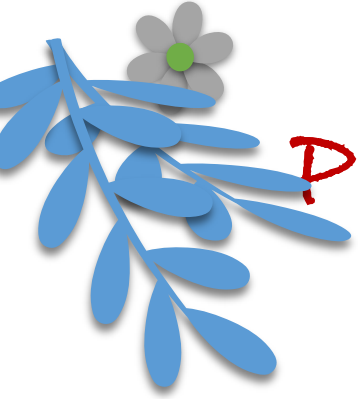
# GAYA HIDUP REMAJA





# Indikator Gaya Hidup





# Pola dan Kebiasaan Makan Remaja



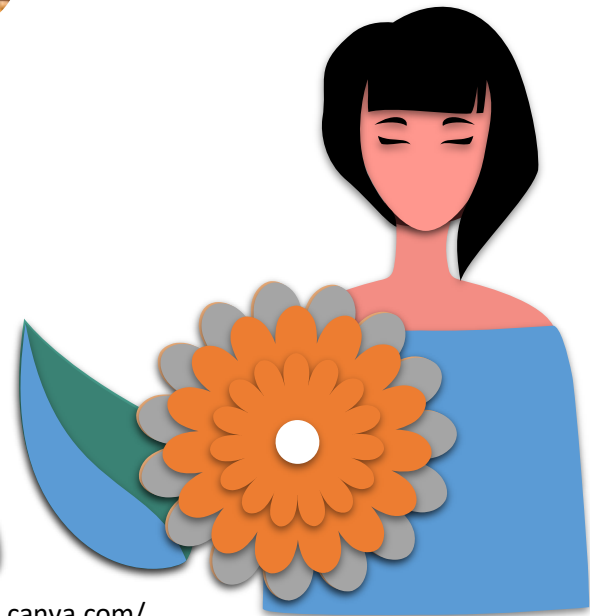
Diet Tidak Terkontrol

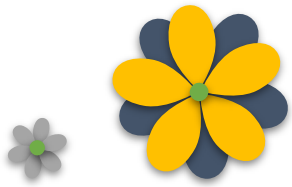


Picky Eating  
Pilih Pilih Makanan



Fast-Junk Food  
Makanan Instan  
atau cepat saji





# Pola Aktifitas Remaja

Gaya Hidup Sedentary :  
mengacu pada segala jenis aktivitas yang dilakukan di  
luar waktu tidur dengan karakteristik keluaran kalori  
yang sangat sedikit



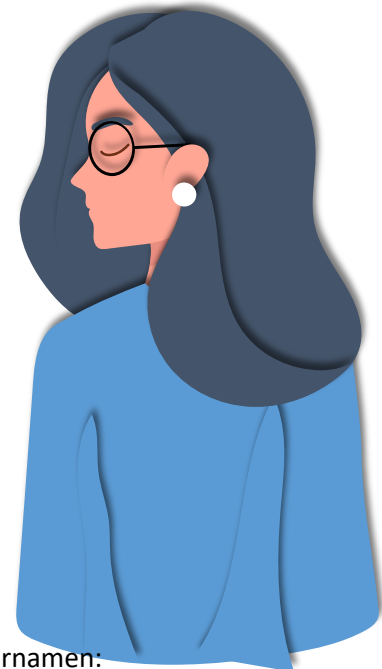
Pergi memakai  
kendaraan  
motor, mobil  
dalam jarak  
dekat



Duduk–Berbaring  
Membaca, Nonton  
TV

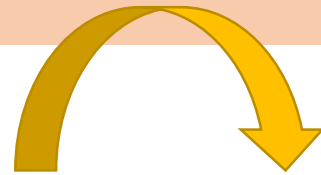


Bekerja di depan  
komputer



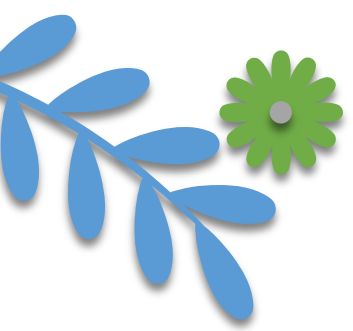
# Pola Istirahat - Tidur Remaja

Tidur dan istirahat merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan setiap orang, agar tubuh dapat berfungsi dengan normal



Sebagian remaja memiliki kebiasaan tidur larut malam : aktifitas dengan teman, dan penggunaan media online





# Pengelolaan Stress Remaja

Stress reaksi seseorang secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri



Reaksi stress setiap remaja berbeda-beda. Stress sebagai bentuk kewaspadaan dan antisipasi. Stress berlebihan berdampak pada masalah emosional dan fisik



# Konsumsi Rokok Alkohol, NAFZA

Merokok, konsumsi alcohol, dan NAFZA sebagai kebiasaan bukan kebutuhan, seperti makan dan minum



Penyebab Pada Remaja :

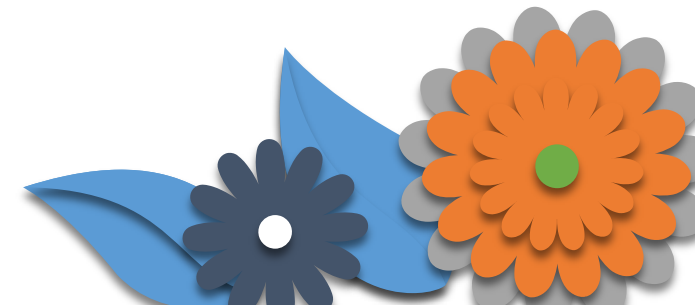
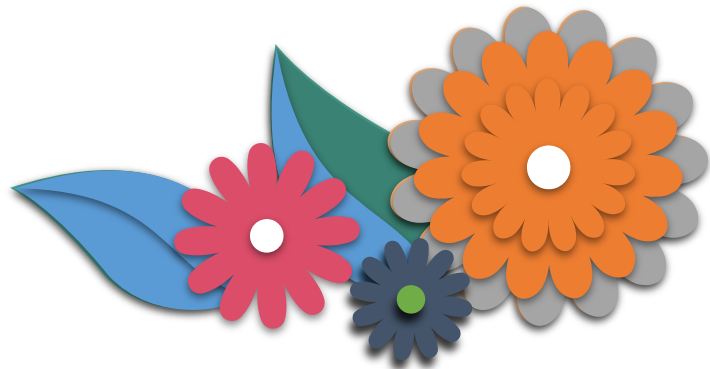
- Pengaruh lingkungan sekitar dan teman sebaya
- Sosialbudaya: pendidikan, budaya, status sosial, dan pekerjaan. Kecemasan, kepercayaan diri, konsep diri, dan kepribadian
- Iklan mengenai rokok di media massa



# \* RANGKUMAN

Remaja pada masa transisi menuju dewasa mengalami berbagai perubahan signifikan yang berdampak pada gaya hidup.

Perlu promosi kesehatan yang sesuai dengan karakteristik remaja, untuk menanggulangi gaya hidup tidak sehat yang berisiko terhadap masalah kesehatan termasuk anemia.





## BAHAN BACAAN

Armini, NKA *et al.* (2022) 'Physical activity and anxiety with complaints of PMS in adolescents during the COVID-19 pandemic', *International Journal of Public Health Science* , 11(2), pp. 601–606. doi:10.11591/ijphs.v11i2.21242.

Armini, ANK *et al.* (2021) 'Dietary Pattern , Sedentary Lifestyle and Awareness on Breast Cancer Among Adolescents', 209(Ijcse), pp. 13–18.

BKKBN. (2019). *Mengenal Remaja Generasi Z*. Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional. <http://ntb.bkkbn.go.id/?p=1467>

Puspitasari, HZG *et al.* (2022) 'Anemia prevention behavior in female adolescents and related factors based on Theory of Planned Behavior: A cross-sectional study', *Journal of Ners* , 17(1), pp. 25–30. doi:10.20473/Jn.v17i1.27744.

Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (terjemahan)*. Jakarta: Erlangga.

Kemenkes. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kemenkes. (2016). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat dan Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kemenkes RI.

Lowdermilk, Perry, Cashion, and Alden. 2012. *Maternity and Women's Health Care*. Elsevier, Mosby

