

Langkah kecil untuk memulai gaya hidup sehat

Chelseea Yosa Amalia

Program Studi Akuntansi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: chelseeaamalia@gmail.com

Kata Kunci:

Gaya hidup sehat; olahraga ringan; kebiasaan positif; kesehatan tubuh; kesehatan mental.

Keywords:

Healthy lifestyle; light exercise; positive habits; physical health; mental health.

ABSTRAK

Gaya hidup modern yang semakin praktis telah membawa perubahan signifikan terhadap pola hidup masyarakat, khususnya dalam hal kesehatan. Rendahnya konsumsi sayur dan buah, meningkatnya konsumsi makanan cepat saji, serta kurangnya aktivitas fisik menjadi faktor utama munculnya berbagai masalah kesehatan seperti obesitas dan gangguan kesehatan mental, terutama pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pentingnya memulai gaya hidup sehat melalui langkah-langkah sederhana yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan menganalisis berbagai sumber terkait gaya hidup sehat. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa penerapan pola makan bergizi

seimbang, konsumsi air putih yang cukup, serta aktivitas fisik ringan yang dilakukan secara konsisten dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan tubuh dan mental. Selain itu, peran keluarga, khususnya orang tua, serta lingkungan juga sangat penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini. Edukasi dan kesadaran masyarakat menjadi kunci utama dalam menciptakan perubahan yang berkelanjutan. Dengan memulai dari langkah kecil yang dilakukan secara konsisten, gaya hidup sehat dapat meningkatkan kualitas hidup serta mencegah berbagai penyakit di masa depan.

ABSTRACT

Modern lifestyles that emphasize convenience have significantly influenced people's health behaviors. Low consumption of fruits and vegetables, increased intake of fast food, and lack of physical activity are major contributors to various health problems, such as obesity and mental health disorders, especially among adolescents. This study aims to examine the importance of initiating a healthy lifestyle through simple and practical steps that can be applied in daily life. The method used is a literature review by analyzing various sources related to healthy living practices. The findings indicate that maintaining a balanced diet, consuming adequate water, and engaging in regular light physical activities can positively impact both physical and mental health. In addition, the role of family, particularly parents, and the surrounding environment is crucial in shaping healthy habits from an early age. Public awareness and education are key factors in fostering sustainable behavioral changes. By starting with small but consistent actions, individuals can significantly improve their quality of life and reduce the risk of developing chronic diseases in the future.

Pendahuluan

Perkembangan zaman yang semakin modern telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk pola hidup dan kebiasaan sehari-hari. Kemudahan akses terhadap teknologi dan makanan instan membuat masyarakat cenderung memilih gaya hidup yang praktis, namun kurang memperhatikan aspek kesehatan. Akibatnya, berbagai permasalahan kesehatan mulai meningkat, baik pada



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

tingkat nasional maupun global. Salah satu masalah yang paling sering ditemui adalah meningkatnya angka obesitas dan gangguan kesehatan mental, terutama pada kalangan remaja.

Pola makan yang tidak seimbang, seperti rendahnya konsumsi sayur dan buah serta tingginya konsumsi makanan cepat saji, menjadi salah satu penyebab utama menurunnya kualitas kesehatan masyarakat. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik juga memperburuk kondisi tersebut. Banyak individu yang lebih memilih aktivitas pasif, seperti menggunakan gawai dalam waktu lama, dibandingkan melakukan olahraga atau kegiatan fisik lainnya. Kebiasaan-kebiasaan ini, jika dilakukan secara terus-menerus, dapat menimbulkan berbagai penyakit kronis serta menurunkan kualitas hidup.

Di sisi lain, persepsi masyarakat tentang tubuh ideal yang sering dipengaruhi oleh media sosial juga turut memperburuk kondisi kesehatan. Standar kecantikan yang tidak realistis mendorong sebagian individu untuk melakukan cara-cara yang tidak sehat, seperti diet ekstrem atau kebiasaan merokok. Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya pemahaman mengenai konsep hidup sehat masih menjadi permasalahan yang perlu diperhatikan.

Oleh karena itu, penting untuk menanamkan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat sejak dini. Gaya hidup sehat tidak harus dimulai dengan perubahan besar, melainkan dapat diawali dengan langkah-langkah kecil yang dilakukan secara konsisten. Melalui pendekatan yang sederhana dan realistis, diharapkan masyarakat dapat lebih mudah menerapkan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Pendahuluan ini menjadi dasar untuk membahas berbagai langkah praktis yang dapat dilakukan dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan secara menyeluruh.

Tingkat konsumsi sayur dan buah saat ini sangat rentan karena perilaku masyarakat yang bergaya hidup modern, sehingga tidak memperhatikan kesehatan. Ini akan terus meningkat secara skala nasional maupun internasional. Masalah kesehatan yang saat ini sering dijumpai terutama pada remaja adalah obesitas dan gangguan kesehatan mental. Remaja yang memiliki riwayat obesitas akan cenderung terlihat buruk dalam prestasi, kesehatan gizi, kesehatan mentalnya, dan keterampilan sosial (Pratiwi et al., 2022).

Keluhan yang sering terdengar dari masyarakat saat ini disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang, dan kurangnya aktivitas fisik (Putri et al., 2025). Masyarakat saat ini seringkali mengedepankan gengsi daripada kebutuhan. Tanpa disadari, kegiatan yang awal mula dianggap sebagai tren berubah menjadi kebiasaan yang memicu turunnya imun kesehatan dalam tubuh. Pada dasarnya, masalah kesehatan yang kita alami berasal dari kebiasaan buruk yang dinormalisasikan.

Mengajarkan gaya hidup sehat itu mudah, menanamkan gaya hidup sehat sedari dini sangat diperlukan agar memahami pentingnya kesehatan (Mulyana et al., 2024). Kesadaran masyarakat akan kesehatan adalah kunci utama untuk memulai kehidupan yang lebih baik. Beberapa usaha seperti mengubah pola gaya hidup, olahraga ringan hingga berat, dan melakukan kegiatan positif.

Di media sosial banyak menyebarkan bahwa tubuh ideal adalah yang kurus dan berat badan dibawah normal, bukanlah ideal menurut kesehatan . zaman sekarang juga banyak perempuan yang umum merokok karena dianggap dapat menurunkan berat badan (Mukhlis, 2013). dengan demikian, memulai gaya hidup sehat dianggap sulit. Padahal perubahan kecil yang dilakukan secara konsisten dapat memberikan dampak yang signifikan untuk kesehatan dalam tubuh.

Pembahasan

Gaya hidup yang sehat tidak hanya dilihat dari kondisi fisik, tetapi juga mental dan emosional. Dalam penerapannya, seringkali mengalami hambatan seperti kurangnya waktu, motivasi, dan kebiasaan buruk yang sulit diubah. Maka dari itu diperlukan langkah awal yang efektif untuk dilakukan semua kalangan. Langkah kecil yang bisa dilakukan sangat bervariasi dan fleksibel. Tidak sedikit orang yang melakukan tren kesehatan tetapi juga tidak sedikit pula yang mengabaikan tren kesehatan sebelah mata. Maka dari itu, diperlukan langkah awal yang sederhana dan efektif dengan tidak memandang usia maupun latar belakang seseorang. Pengaruh tren juga berpengaruh untuk pola hidup masyarakat, tetapi kebanyakan masyarakat melakukannya tanpa konsistensi.

Upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk hidup sehat adalah dimulai dari menjaga makanan yang dikonsumsi. Kita memerlukan vitamin, karbohidrat, protein yang cukup untuk menjaga kesehatan dan imun tubuh. Pola makan yang baik tidak hanya dilihat dari jumlah porsi tetapi juga kandungan nutrisinya. Mengonsumsi makanan bergizi secara teratur dapat membantu menjaga energi tubuh. Mengurangi makanan cepat saji juga sangat dianjurkan dalam memulai hidup sehat, karena makanan tersebut mengandung kadar lemak, garam, dan gula yang tinggi. Hal terpenting dalam menjaga pola makan sehat adalah konsisten setiap hari agar manfaatnya dapat dirasakan jangka panjang.

Selain menjaga pola makan, minum air putih juga suatu hal yang sering diabaikan oleh masyarakat. Banyak sekali yang lebih memilih minuman manis atau minuman kemasan dibandingkan minum air putih. Padahal, air putih memiliki peran penting untuk menjaga cairan tubuh dan menjaga metabolisme. Secara umum, orang dewasa sehat disarankan minum air putih 2 liter sehari, meskipun kebutuhan ini dapat berbeda sesuai dengan kondisi tubuh masing-masing individu. Kekurangan air putih dapat menyebabkan dehidrasi yang berdampak membuat tubuh mudah lelah, menurunnya konsentrasi, hingga gangguan kesehatan.

Memulai hidup sehat juga bisa dilakukan dengan berolahraga, tidak harus berat tapi bisa yang ringan dan yang penting harus konsisten. Olahraga adalah kegiatan yang terstruktur dan dilakukan secara teratur untuk menjaga kesehatan tubuh (Rosalia et al., 2022). Dengan berolahraga, tubuh menjadi kuat, daya tahan meningkat, dan mengurangi resiko penyakit. Olahraga ringan yang dapat dilakukan adalah jalan kaki, lari kecil, berenang, bersepeda, dan senam aerobik. Jika dilakukan secara rutin dan disiplin, akan membawa dampak besar terhadap kesehatan tubuh dalam jangka panjang.

Orang tua juga tak kalah penting untuk paham mengenai pola asuh yang baik, gizi seimbang, serta untuk pencegahan stunting (Dhohirrobbi et al., 2025). Tidak hanya orang dewasa yang memulai langkah kecil, tetapi juga anak-anak. Orang tua berperan penting untuk membiasakan pola hidup sehat sedari kecil. Anak-anak yang dibiasakan hidup sehat sejak kecil akan lebih mudah menerapkan kebiasaan tersebut hingga dewasa. Tidak hanya untuk hidup sehat saja, tetapi juga untuk mencegah stunting. Dengan pemahaman yang baik dan memberikan asupan gizi yang cukup serta lingkungan yang sehat, orang tua dapat membantu mencegah terjadinya stunting dan mendukung anak agar tumbuh sehat, kuat, dan cerdas.

Pola hidup sehat juga dapat dilakukan di lingkungan sekitar, salah satunya pembuangan sampah yang baik seperti memilah sampah organik anorganik, dan memberikan fasilitas yang layak (Solekah, 2021). Kurangnya kesadaran masyarakat dalam menjaga kebersihan seringkali menyebabkan sampah dibuang sembarangan, terutama ke sungai, yang dapat menimbulkan berbagai masalah seperti banjir dan pencemaran air. Edukasi kepada masyarakat juga sangat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat. Dengan adanya kesadaran masyarakat, maka akan menciptakan lingkungan yang sehat, bersih, dan nyaman.

Selain itu, menjaga kesehatan mental juga penting dalam penerapan hidup sehat. Tekanan dari berbagai aspek seringkali membawa pengaruh tidak baik pada mental seseorang. Tekanan tersebut biasanya berasal dari lingkungan, tuntutan akademik, dan media sosial. Oleh karena itu, penting untuk menjaga keseimbangan aktivitas dan istirahat, serta melakukan kegiatan yang disukai. Berkomunikasi dengan orang terdekat, seperti keluarga dan teman dapat mengurangi beban pikiran. Dengan menjaga kesehatan mental, seseorang dapat menjalani aktivitas sehari-hari secara optimal.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa gaya hidup sehat merupakan suatu kebutuhan mendasar yang harus diterapkan oleh setiap individu dalam kehidupan sehari-hari. Perkembangan gaya hidup modern yang cenderung praktis dan instan telah membawa dampak signifikan terhadap penurunan kualitas kesehatan masyarakat. Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, kurangnya aktivitas fisik, serta rendahnya kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan menjadi faktor utama munculnya berbagai permasalahan kesehatan, seperti obesitas dan gangguan kesehatan mental, khususnya pada remaja. Gaya hidup sehat tidak hanya terbatas pada kondisi fisik semata, tetapi juga mencakup kesehatan mental dan emosional. Oleh karena itu, penerapan gaya hidup sehat perlu dilakukan secara menyeluruh dan berkelanjutan. Langkah-langkah sederhana seperti menjaga pola makan dengan gizi seimbang, mengonsumsi air putih yang cukup, serta mengurangi makanan yang tinggi lemak, gula, dan garam merupakan upaya awal yang dapat dilakukan oleh siapa saja. Selain itu, aktivitas fisik seperti olahraga juga memiliki peran penting dalam menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan daya tahan, serta mengurangi risiko berbagai penyakit.

Olahraga tidak harus dilakukan secara berat, tetapi dapat dimulai dari aktivitas ringan yang dilakukan secara rutin dan konsisten. Di samping itu, peran keluarga, khususnya orang tua, sangat penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini. Orang tua memiliki tanggung jawab untuk memberikan pemahaman tentang pola asuh yang baik, pentingnya gizi seimbang, serta upaya pencegahan stunting. Dengan pembiasaan yang dilakukan sejak kecil, anak-anak akan lebih mudah menerapkan gaya hidup sehat hingga dewasa. Selain aspek individu dan keluarga, lingkungan juga memiliki pengaruh besar dalam mendukung penerapan gaya hidup sehat. Lingkungan yang bersih dan sehat dapat tercipta melalui pengelolaan sampah yang baik, seperti memilah sampah organik dan anorganik serta menyediakan fasilitas pembuangan sampah yang memadai. Edukasi kepada masyarakat juga perlu terus dilakukan agar kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan lingkungan semakin meningkat. Dengan adanya kerja sama antara individu, keluarga, dan masyarakat, maka tercipta lingkungan yang mendukung kesehatan secara menyeluruh. Kesadaran dan komitmen menjadi kunci utama dalam menjaga keberlangsungan pola hidup sehat. Dengan menerapkan kebiasaan positif dalam kehidupan sehari-hari, diharapkan masyarakat dapat meningkatkan kualitas hidup, mengurangi risiko penyakit, serta menciptakan kehidupan yang lebih sehat, produktif, dan sejahtera di masa depan.

Daftar Pustaka

- Dhohirrobbi, A., Cahyani, V. C., Wutsqa, U., Azzam, M. A., Anjani, K. T., Afiroh, S., Dharma, K. S., Nugraha, M. A. F., & Pusposari, L. F. (2025). *Membangun Generasi Sehat Melalui Edukasi Parenting untuk Pencegahan Stunting di Dusun Masangan*. 6(2), 417–425. <https://repository.uin-malang.ac.id/25107/>
- Mukhlis, A. (2013). Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif pada Ketidakpuasan terhadap Citra Tubuh. *Jurnal : Psikoislamika*, 10. <https://repository.uin-malang.ac.id/5956/>
- Mulyana, A., Lestari, D., Pratiwi, D., Rohmah, N. M., Tri, N., Agustina, N. N. A., & Hefty, S. (2024). Menumbuhkan gaya hidup sehat sejak dini melalui pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 321–333. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v2i2.2998>
- Pratiwi, L., Nawangsari, H., & Nawangsari, H. (2022). Penyuluhan Dengan Topik Gaya Hidup Sehat Remaja. *Jurnal Abdi Medika*, 2(2), 45–52.
- Putri, D. A. A., Janattaka, N., Astutik, L. S., Jadmiko, R. S., Oktaviarini, N., & Satria, A. P. (2025). Pendampingan Kesehatan Masyarakat melalui Pemeriksaan Kesehatan Dasar dan Edukasi Gaya Hidup Sehat. *BERBAKTI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(02), 111–120.
- Rosalia, S., Anggari, R. S., & Puspitasari, L. A. (2022). Kejadian Dismenore pada Siswi: Studi Hubungan dengan Kebiasaan Olahraga Ringan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 9(1), 74–82.
- Solekah, N. A. (2021). Penguatan Perilaku Sehat Masyarakat Desa Bokor Kecamatan Tumpang Kabupaten Malang Melalui Sosialisasi Pemilahan Sampah Rumah Tangga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia*, 2(2), 153–162. <https://repository.uin-malang.ac.id/8298/>