



Hubungan Pola Hidup dengan Kesehatan Mental pada Remaja Di SMPN 25 Padang Tahun 2025

Adzra Maizal Afifah
Universitas Alifah Padang
adzramaizalafifah@gmail.com

Diserahkan tanggal 27 Oktober 2025 | Diterima tanggal 03 November 2025 | Diterbitkan tanggal 01 Januari 2025

Abstract:

Adolescence is a transitional phase between childhood and adulthood, where various factors can influence their behavior, including lifestyle. A healthy lifestyle can reduce adolescents' vulnerability to stress and enhance mental well-being. Unfortunately, around 81% of adolescents worldwide do not meet the recommended daily physical activity, which is at least 60 minutes of moderate to vigorous exercise each day. Mental health is also crucial for a balanced life, as it is estimated that 57.8 million people (19%) experience mental health issues, yet only 43% receive treatment. This study aims to determine the relationship between lifestyle and mental health among adolescents at SMPN 25 Padang in 2025. This research is quantitative with a cross-sectional design, involving 72 respondents from a population of 261 ninth-grade students. The results show that 72.2% of respondents have a healthy lifestyle, while 54.2% have moderate mental health. There is a significant relationship between lifestyle and mental health, with a p -value of 0.001 ($p < 0.05$). It is hoped that the school will enhance education on healthy lifestyles and counseling services to support students' mental health.

Keywords: Mental health, Lifestyle, Adolescents

Abstrak:

Remaja merupakan fase transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, di mana banyak faktor dapat mempengaruhi perilaku mereka, termasuk pola hidup. Pola hidup yang sehat dapat mengurangi kerentanan remaja terhadap stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Sayangnya, sekitar 81% remaja di dunia tidak memenuhi aktivitas fisik harian yang disarankan, yaitu minimal 60 menit aktivitas fisik setiap hari. Kesehatan mental juga krusial untuk kehidupan yang seimbang, karena diperkirakan 57,8 juta jiwa (19%) mengalami masalah kesehatan mental, tetapi hanya 43% yang menerima perawatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola hidup dan kesehatan mental pada remaja di SMPN 25 Padang tahun 2025. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain cross-sectional, melibatkan 72 responden dari populasi 261 siswa kelas IX. Hasil menunjukkan 72,2% responden memiliki pola hidup sehat, sementara 54,2% memiliki kesehatan mental sedang. Terdapat hubungan signifikan antara pola hidup dan kesehatan mental, dengan p -value 0,001 ($p < 0,05$). Diharapkan pihak sekolah meningkatkan edukasi pola hidup sehat dan layanan konseling untuk mendukung kesehatan mental siswa.

Kata Kunci: Kesehatan mental, Pola hidup, Remaja

Copyright © 2023, Author

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



PENDAHULUAN

Menurut WHO (2022) remaja merupakan fase antara masa kanak-kanak dan dewasa dalam rentang usia antara 10 hingga 19 tahun. Sedangkan pada Peraturan Menteri Kesehatan RI N0.25, remaja merupakan penduduk dalam rentang usia antara 10 hingga 18 tahun (Kemkes.go.id., 2018). Selain itu, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mengatakan, rentang usia remaja ialah 10 hingga 24 tahun dan belum menikah, maka dapat diartikan remaja ialah masa pergantian dari anak-anak menuju dewasa (Brief Notes Lembaga Demografi FEB UI, 2020). WHO (2022) menyatakan jumlah kelompok usia remaja di dunia berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk di dunia. Badan Pusat Statistik (BPS) Nasional Indonesia diperoleh data penduduk Indonesia sebanyak 284.438 juta jiwa, dengan prevalensi remaja pada rentang usia 10-19 tahun berjumlah 44.111 juta jiwa dan di Provinsi Sumatera Barat memiliki jumlah penduduk sebanyak 5.640.629 juta jiwa, pada rentang usia 10-19 tahun sebanyak 971.653 jiwa dari total penduduk Sumatera Barat, dan di Kota Padang dengan rentang usia 10-24 tahun sebanyak 952 jiwa dari total penduduk Kota Padang (BPS Sumatera Barat, 2025).

Masa remaja adalah salah satu tahap perkembangan manusia. Menurut Havighurst tugas-tugas perkembangan adalah tugas yang muncul pada saat atau sekitar suatu periode tertentu dalam kehidupan tertentu dalam kehidupan individu, yang jika berhasil akan menimbulkan rasa bahagia dan membawa ke arah keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas berikutnya. Akan tetapi gagal menimbulkan rasa tidak bahagia dan kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas berikutnya (Yusuf, 2006). Apabila tugas perkembangan ini dapat dilakukan dengan baik, remaja tidak akan mengalami kesulitan dalam kehidupan sosialnya serta akan membawa kebahagiaan dan kesuksesan dalam menuntaskan tugas perkembangan untuk fase-fase berikutnya. Sebaliknya, manakala remaja gagal menjalankan tugas-tugas perkembangannya akan membawa akibat negatif dalam kehidupan sosial fase-fase berikutnya, menyebabkan ketidakbahagiaan pada remaja yang bersangkutan, menimbulkan penolakan masyarakat, dan kesulitan-kesulitan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangan berikutnya (Saputro, K. Z., 2018). Perkembangan remaja yang normal ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosional yang sesuai dengan tahapan usia, serta pembentukan identitas diri. Perkembangan menyimpang terjadi ketika ada gangguan atau hambatan dalam salah satu atau beberapa aspek perkembangan tersebut, yang dapat memunculkan perilaku yang tidak sesuai dengan norma sosial.

Masa remaja merupakan usia yang mengalami perubahan baik secara fisik maupun emosional. Karenanya remaja sangat senang melakukan eksplor terhadap hal-hal yang baru mereka temui. Sering kali perubahan memicu kecenderungan munculnya perilaku menyimpang. Banyak sekali faktor yang mendukung terjadinya penyimpangan perilaku remaja antara lain adanya pola asuh yang tidak sesuai dengan keinginan, perkembangan IPTEK (Ilmu Pengetahuan dan Teknologi), serta adanya perubahan pola hidup. Pola hidup menentukan kerentanan remaja terhadap stres dan dapat meningkatkan kesejahteraan mental. Menurut penelitian kesehatan masyarakat di Inggris menyatakan bahwa program pola hidup yang bertujuan untuk meningkatkan aktivitas fisik dan memperbaiki pola makan atau diet dapat meningkatkan kesehatan mental. Pola hidup sehat mencakup beberapa macam, seperti pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan tidur, konsumsi air putih dan kebiasaan merokok.

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental terutama pada masa remaja. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik pada remaja cenderung menurun dalam beberapa tahun terakhir akibat perubahan gaya hidup dan meningkatkan ketergantungan pada teknologi. Untuk mengatasi masalah kurangnya aktivitas fisik pada remaja, seperti mendorong aktivitas fisik disekolah, mengurangi waktu penggunaan perangkat digital, serta meningkatkan keterlibatan orang tua dalam mendukung pola hidup anak mereka.

Data *World Health Organization (2021)*, sekitar 81% remaja didunia tidak memenuhi aktivitas fisik harian yang disarankan yaitu minimal 60 menit aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi setiap hari. WHO menekankan bahwa kurangnya aktivitas fisik pada remaja dapat meningkatkan risiko obesitas, diabetes tipe 2, penyakit jantung, serta gangguan mental seperti kecemasan dan depresi (WHO, 2021). Perilaku menetap (*sedentary behavior*) pada remaja ditandai dengan aktivitas fisik yang minim seperti duduk dalam waktu lama, menonton televisi, bermain game, menjadi perhatian utama dalam kesehatan. Meningkatnya perilaku menetap pada remaja dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik, mental dan akademik mereka. Program berbasis komunitas yang mendorong aktivitas fisik, seperti olahraga sekolah dan permainan diluar ruangan dapat mengurangi waktu perilaku menetap hingga 30%.

Kurangnya aktivitas fisik juga menjadi faktor risiko utama bagi kesehatan mental remaja. Aktivitas fisik telah terbukti memiliki banyak manfaat untuk kesehatan mental, termasuk mengurangi gejala depresi dan kecemasan, serta meningkatkan suasana hati dan kesejahteraan umum. Namun, banyak remaja yang tidak cukup aktif secara fisik karena berbagai alasan, termasuk kurangnya waktu, akses, dan motivasi (Shalahuddin & Irsyadi, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Laksmi & Jayanti (2023) didapatkan sebanyak 39,47% responden dengan tingkat aktivitas fisik yang tinggi memiliki mental yang baik. Aktivitas fisik menjadi salah satu strategi pencegahan untuk mengurangi kemungkinan masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan.

Kesehatan mental merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kesehatan. Kesehatan mental merupakan kondisi dimana individu dapat memahami potensinya, bekerja dengan baik, dapat mengatasi tekanan dan mampu berkontribusi dalam komunitasnya (WHO, 2020). Kesehatan mental juga merupakan dimensi kehidupan yang sangat penting, karena dengan mental yang sehat, kehidupan akan berjalan dengan baik dan wajar. Sehat mental secara umum dapat diartikan sebagai kondisi mental yang normal dan memiliki motivasi untuk hidup secara berkualitas, baik dalam kehidupan pribadi, keluarga, masyarakat, maupun sisi kehidupan lainnya (Adhyka et al., 2023). Kesehatan mental tidak hanya mengacu pada tidak adanya gangguan mental, tetapi juga mencakup kemampuan individu untuk mengelola emosi, berinteraksi sosial dan beradaptasi dengan perubahan (American Psychiatric Association, 2020).

Disamping mental yang sehat, masalah pada mental ditandai dengan perubahan emosional dan apabila berkelanjutan akan berkembang menjadi keadaan patologis. Masalah kesehatan mental juga merupakan salah satu penyebab utama disabilitas terkait kesehatan di kalangan anak-anak dan remaja di seluruh dunia. Prevalensi gangguan kesehatan mental dilaporkan meningkat pada masa remaja diseluruh dunia (Al-Zawaadi et al., 2021). Pada tahun 2024 diperkirakan 57,8 juta jiwa (19%) memiliki penyakit mental tetapi hanya 43% yang menerima perawatan kesehatan mental. Masalah kesehatan mental mempunyai implikasi penting terhadap setiap aspek kehidupan remaja termasuk kemampuan mereka untuk terlibat dalam pendidikan, dan mempertahankan teman, menjalin hubungan keluarga, dan menemukan jalan mereka sendiri di dunia (Hagell et al., 2015).

Prevalensi masalah kesehatan mental menurut World Health Organization (2020) di antara orang berusia 10 hingga 19 tahun telah meningkat sebesar 16%. Menurut *The National Institute Of Mental Health* (2021), 3,2 juta remaja berusia 12-17 tahun, gejala gangguan mental bisa berupa kecemasan, depresi, gangguan saat tidur, menyakiti diri sendiri dan percobaan bunuh diri. Menurut *World Federation of Mental Health* pada tahun 2020 depresi akan dapat menjadi salah satu gangguan mental yang paling umum serta penyebab kematian kedua setelah serangan jantung (Ramadhanti, 2020). Menurut Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022 menunjukkan bahwa 34,9% atau setara dengan 15,5 juta remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental. Provinsi Sumatera Barat 13% remaja yang berusia ≥ 15 tahun terdapat mengalami masalah mental emosional (Riskesdas, 2018). Masalah kesehatan mental usia ≥ 15 tahun di Sumatra Barat pada tahun 2021 dilaporkan masalah gangguan cemas sebanyak 138 orang. Kota Padang, jumlah penduduk yang mengalami masalah mental dengan rentang umur 15-59 tahun berjumlah 1.884 orang di tahun 2022, kondisi kesehatan mental yang terganggu menjadi penyebab kesakitan dan kematian remaja (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2023).

Hal ini menunjukkan bahwa masa-masa remaja merupakan masa dengan risiko gangguan mental yang cukup tinggi. Remaja perlu menyadari potensi yang dimiliki untuk menanggulangi tekanan hidup, bekerja secara produktif dan memberikan kontribusi pada lingkungan (Ruswandi & Fitriyani, 2023). Kesehatan fisik dan mental seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah pola hidup. Pola hidup erat kaitannya dengan kesehatan mental. Kesehatan mental merupakan suatu keadaan dimana seseorang bebas dari tanda-tanda gejala gangguan mental. Kesehatan mental memiliki peran penting dalam kehidupan seseorang, karena mental yang sehat, seseorang dapat melakukan kegiatan secara normal. Pada dasarnya, mental yang sehat dapat membantu perkembangan seseorang kejalan yang lebih baik diwaktu yang akan datang (Eni, 2022). Kondisi mental yang buruk merupakan masalah kesehatan yang berat, khususnya pada remaja dan sebagian besar masalah kesehatan mental dimulai sejak usia 14 tahun.

Penelitian yang dilakukan oleh Martia & Salman (2022) didapatkan sebanyak 9,4% remaja memiliki gangguan kesehatan mental dan sebanyak 26,72% remaja memiliki pola hidup yang tidak sehat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi & Djuwita (2022) sebanyak 12,76% remaja mengalami gangguan kesehatan mental memiliki pola hidup yang tidak sehat seperti pola tidur yang tidak baik, diet yang tidak seimbang, kurang melakukan aktivitas fisik, dan sering mengkonsumsi makanan cepat saji.

Data dari Dinas Pendidikan Kota Padang Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kota Padang terdapat 101 SMP yang terdiri dari 45 sekolah negeri dan 56 sekolah swasta. Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada tanggal 18 Februari 2025 di 2 SMP Negeri di Kota Padang yaitu di SMP Negeri 18 Padang dan SMP Negeri 25 Padang, berdasarkan keterangan dari pihak sekolah di SMP Negeri 18 Padang siswa-siswi memiliki potensi yang bagus dan mental yang sehat, dan SMP Negeri 25 Padang didapatkan 10 remaja terdiri dari 5 remaja laki-laki dan 5 remaja perempuan, diperoleh sebanyak 1 dari 10 siswa makan makanan gorengan kurang dari 3 kali dalam seminggu, 5 siswa mengkonsumsi minuman yang berkafein < 3 seminggu, 7 siswa tidak tidur teratur dalam seminggu, 2 siswa merokok. Selanjutnya terkait dengan kesehatan mental didapatkan hasil 5 dari 10 siswa merasa bahwa orang-orang jarang peduli satu sama yang lain, 3 siswa merasa tidak dapat mengatasi tantangan hidup dengan baik, 4 siswa merasa kadang-kadang bisa berpikir dan bertindak secara mandiri.

SMP Negeri 25 Padang dipilih sebagai lokasi penelitian karena hasil survey awal menunjukkan variasi kondisi mental siswa yang lebih beragam dan sesuai dengan fokus penelitian. Selain itu, SMP Negeri 25 Padang memiliki jumlah siswa yang cukup representatif untuk dijadikan sampel, pihak sekolah memberikan izin penelitian dengan lebih cepat dan mendukung penuh kegiatan penelitian, serta karakteristik siswanya dianggap dapat mewakili kondisi SMP Negeri di Kota Padang secara umum. Hasil wawancara dengan wakil kesiswaan dan guru bimbingan konseling SMP Negeri 25 Padang mengatakan, beberapa sering merasa cemas berlebihan, tidak konsentrasi atau sulit fokus dalam belajar, lebih suka menggunakan handphone daripada berinteraksi dengan orang lain dan cenderung lebih suka menyendiri.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Pola Hidup Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja di SMPN 25 Padang Tahun 2025”.

METODOLOGI PENELITIAN

Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini. Pertama, desain penelitian yang diterapkan adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif analitik dan rancangan *cross-sectional*. Pendekatan ini memungkinkan pengukuran variabel independen dan dependen dilakukan pada satu waktu tanpa tindak lanjut, sehingga memberikan gambaran yang jelas mengenai hubungan antara pola hidup dan kesehatan mental remaja. Populasi penelitian terdiri dari seluruh siswa kelas IX di SMPN 25 Padang, dengan total 261 siswa. Sampel yang diambil sebanyak 72 responden menggunakan teknik *simple random sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang dirancang untuk mendapatkan informasi langsung dari responden, yang berfungsi sebagai data primer, sementara data sekunder diperoleh dari administrasi sekolah. Teknik pengolahan data meliputi pemeriksaan, pengkodean, pemindaian, pembersihan, dan tabulasi data, yang semuanya bertujuan untuk memastikan validitas dan reliabilitas informasi yang dikumpulkan. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden serta pola hidup dan kesehatan mental mereka. Selain itu, analisis bivariat menggunakan *uji Chi-Square* dilakukan untuk mengevaluasi hubungan antara variabel yang diteliti, dengan mengharapkan p-value yang signifikan.

PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik

Umur Responden	<i>f</i>	%
13 Tahun	41	56,9
14 Tahun	27	37,5
15 Tahun	4	5,6
Jumlah	72	100,0

Jenis Kelamin	<i>f</i>	%
Laki-Laki	46	63,9
Perempuan	26	36,1

Jumlah	72	100,0
---------------	-----------	--------------

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa responden dalam penelitian ini paling banyak (56,9 %) berumur 13 tahun. Responden pada penelitian ini paling banyak (63,9 %) berjenis kelamin laki-laki pada remaja di SMPN 25 Padang Tahun 2025.

B. Pola Hidup

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola

Pola Hidup	f	%
Sehat	52	72,2
Tidak Sehat	20	27,8
Jumlah	72	100,0

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa responden dalam penelitian ini paling banyak (72.2%) yang mengalami pola hidup sehat di SMPN 25 Padang Tahun 2025. Hasil penelitian ini sejalan dan terdapat kesamaan pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi & Djuwita (2022) yang berjudul Hubungan Gaya Hidup dengan Kesehatan Mental Remaja di Indonesia dengan hasil penelitian gaya hidup sehat (71,84%) dan tidak sehat (28,16%). Hasil penelitian ini sejalan dan terdapat kesamaan pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Martia & Salman (2022) yang berjudul Hubungan Gaya Hidup dengan Kesehatan Mental Remaja dengan hasil penelitian gaya hidup sehat (71,84%) dan tidak sehat (26,76%).

Pola hidup merupakan kebiasaan yang mencakup aturan atau pola manusia dalam menjalankan kebiasaan hidup. Setiap manusia memiliki kebiasaan atau pola hidup yang berbeda, baik dalam pola hidup sehat dan pola hidup tidak sehat. Upaya yang dapat dilaksanakan untuk menjalani pola hidup sehat yakni dengan memperhatikan pola makan, olahraga yang rutin, dan memiliki waktu istirahat yang cukup. Memakan makanan bergizi tinggi seperti karbohidrat, protein, mineral, lemak, dan vitamin harus dilakukan dengan seimbang dikarenakan tidak baik apabila dimakan secara berlebihan hanya satu sisi saja (Asri et al., 2021).

Asumsi peneliti, hasil penelitian menunjukkan bahwa paling banyak responden yang mengalami pola hidup sehat, hal ini dipengaruhi oleh adanya dukungan lingkungan sekolah seperti kegiatan olahraga, UKS, dan program kantin sehat, serta peran keluarga yang menanamkan kebiasaan makan teratur dan menjaga kesehatan. Keluarga berperan penting dalam membentuk pola hidup remaja, misalnya dengan menyediakan makanan bergizi, membiasakan olahraga, serta memberikan pengawasan terhadap kebiasaan sehari-hari. Dukungan emosional dari keluarga juga menjadi faktor pelindung yang membantu remaja mempertahankan pola hidup sehat. Hal ini diperkuat dengan analisis kuesioner pada point pertanyaan 10 "Apakah anda makan sayuran ≥ 3 kali seminggu?" didapatkan nilai skor tertinggi 44 (61,1%) dan pertanyaan 11 "Apakah anda makan buah-buahan ≥ 3 kali dalam seminggu?" didapatkan nilai skor tertinggi 42 (58,3%).

C. Kesehatan Mental

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kesehatan Mental

Kesehatan Mental	f	%
Rendah	20	27.8
Sedang	39	54.2

Tinggi	13	18.1
Jumlah	72	100,0

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa responden dalam penelitian ini paling banyak (54.2%) yang mengalami kesehatan mental sedang di SMPN 25 Padang Tahun 2025. Hasil penelitian ini sejalan dan terdapat kesamaan pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati et al (2023) yang berjudul Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kesehatan Jiwa Remaja Awal di MTsN 2 Karanganyar dengan hasil penelitian kesehatan jiwa remaja dalam kategori sedang dengan rentang sedang 44-59 sebanyak 66 siswa (86,8%). Hasil penelitian ini sejalan dan terdapat kesamaan pada hasil penelitian yang dilakukan oleh I Gusti Ayu Putu Satya Laksmi (2023) yang berjudul Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kesehatan Mental pada Remaja didapatkan hasil tingkat kesehatan mental baik sebanyak (64,9%), kesehatan mental cukup sebanyak (32,5%) dan kesehatan mental kurang sebanyak (2,6%).

Kesehatan mental merupakan sebuah kondisi yang penting dimiliki oleh individu termasuk remaja karena pada usia remaja rentan mengalami krisis identitas atau sebuah pencarian jati diri, maka mereka perlu memiliki kesehatan mental yang baik sebagai dasar dalam berperilaku dan berpikir. Kesehatan mental merujuk pada kesehatan seluruh aspek perkembangan seseorang, baik fisik maupun psikis. Kesehatan mental juga meliputi upaya-upaya dalam mengatasi stress, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, bagaimana berhubungan dengan orang lain, serta berkaitan dengan pengambilan keputusan (Hamidah & Rosidah, 2021).

Asumsi peneliti, hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja mengalami kesehatan sedang, hal ini dipengaruhi oleh faktor perkembangan psikologis remaja yang masih berada dalam tahap pencarian identitas, sehingga rentan mengalami tekanan emosi. Selain itu, beban akademik, hubungan sosial dengan teman sebaya, serta pengaruh media sosial turut menjadi faktor yang memengaruhi kondisi kesehatan mental remaja. Hal ini diperkuat dengan analisis kuesioner pada point pertanyaan 4 " Saya merasa bahwa masyarakat adalah tempat yang baik? " didapatkan nilai skor tertinggi 24 (33,3%) dan pertanyaan 5 " Saya merasa bahwa orang-orang peduli satu sama lain " didapatkan nilai skor tertinggi 31 (43,1%).

D. Hubungan Pola Hidup Dengan Kesehatan Mental

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hubungan Pola Hidup Dengan Kesehatan Mental

Pola Hidup	Kesehatan Mental						Jumlah	<i>p value</i>
	Tinggi		Sedang		Rendah			
	<i>F</i>	%	<i>F</i>	%	<i>F</i>	%		
Sehat	18	14,4	32	28,2	2	9,4	52	100,0
Tidak Sehat	2	5,6	7	10,8	11	3,6	20	100,0
Jumlah	20	20,0	39	39,0	13	13,0	72	100,0

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa proporsi responden yang memiliki kesehatan mental sedang lebih banyak ditemukan pada responden dengan pola hidup yang sehat yaitu 32 orang (28,2%) dibandingkan dengan responden yang memiliki pola hidup tidak sehat yaitu 7 orang (10,8%). Hasil uji *pearson* didapatkan nilai *P-value* 0,001 (< 0,05) yang artinya terdapat ada hubungan yang signifikan antara pola hidup dengan kesehatan mental pada remaja di SMPN 25 Padang Tahun 2025. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh I Gusti Ayu Putu Satya Laksmi (2023) yang menemukan bahwa pola hidup sehat, meliputi kebiasaan makan bergizi, aktivitas fisik teratur, istirahat yang cukup, serta manajemen stres yang baik, berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa *p-value* <0,05 menunjukkan hubungan yang kuat antara variabel pola hidup dan kesehatan mental, sehingga pola hidup dapat menjadi faktor protektif terhadap gangguan mental pada remaja.

Penelitian ini serupa juga dilaporkan oleh Noerfitri & Oktantia (2023) yang menemukan p-value sebesar 0,002 dalam penelitiannya, yang menunjukkan adanya hubungan kuat antara perilaku hidup sehat dan tingkat stres pada remaja. Penelitian tersebut menegaskan bahwa pola hidup yang baik dapat membantu menurunkan risiko stres dan depresi, karena mendukung keseimbangan fungsi fisiologis dan psikologis.

Pola hidup merupakan kebiasaan yang mencakup aturan atau pola manusia dalam menjalankan kebiasaan hidup. Setiap manusia memiliki kebiasaan atau pola hidup yang berbeda, baik dalam pola hidup sehat dan pola hidup tidak sehat. Upaya yang dapat dilaksanakan untuk menjalani pola hidup sehat yakni dengan memperhatikan pola makan, olahraga yang rutin, dan memiliki waktu istirahat yang cukup. Memakan makanan bergizi tinggi seperti karbohidrat, protein, mineral, lemak, dan vitamin harus dilakukan dengan seimbang dikarenakan tidak baik apabila dimakan secara berlebihan hanya satu sisi saja (Asri et al., 2021). Kesehatan mental merupakan sebuah kondisi yang penting dimiliki oleh individu termasuk remaja karena pada usia remaja rentan mengalami krisis identitas atau sebuah pencarian jati diri, maka mereka perlu memiliki kesehatan mental yang baik sebagai dasar dalam berperilaku dan berpikir. Kesehatan mental merujuk pada kesehatan seluruh aspek perkembangan seseorang, baik fisik maupun psikis. Kesehatan mental juga meliputi upaya-upaya dalam mengatasi stress, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, bagaimana berhubungan dengan orang lain, serta berkaitan dengan pengambilan keputusan (Hamidah & Rosidah, 2021).

Asumsi peneliti, ada hubungan yang signifikan antara pola hidup dengan kesehatan mental pada remaja di SMPN 25 Padang, menunjukkan bahwa adanya keterkaitan antara jenis kelamin dengan kesehatan mental dan pola hidup, pada remaja laki-laki banyak mengalami pola hidup tidak sehat dikarenakan kurangnya kesejahteraan psikologis sehingga diperlukan upaya menanamkan kebiasaan hidup sehat melalui kegiatan UKS, penyuluhan, ekstrakurikuler dan program kantin sehat. Sekolah juga diharapkan memperkuat layanan bimbingan konseling sebagai upaya peningkatan kesehatan mental siswa. Peneliti selanjutnya disarankan memperluas lokasi penelitian ke sekolah lain dengan jumlah responden lebih besar agar hasil penelitian lebih representatif. Selain itu, dapat menambah variabel lain seperti stres akademik, dukungan sosial, serta penggunaan media sosial guna melihat faktor lain yang juga berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja.

SIMPULAN

Hasil penelitian yang berjudul "Hubungan Pola Hidup Dengan Kesehatan Mental pada Remaja di SMPN 25 Padang Tahun 2025", terdapat beberapa temuan penting yang dapat disimpulkan. Pertama, mayoritas responden, yaitu sebesar 72,2%, menunjukkan pola hidup sehat, yang mencerminkan kesadaran mereka akan pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental. Di sisi lain, sebagian besar responden, yakni 54,2%, memiliki tingkat kesehatan mental yang berada dalam kategori sedang, yang menunjukkan bahwa meskipun pola hidup sehat telah diterapkan, masih ada ruang untuk perbaikan dalam aspek kesehatan mental. Penelitian ini juga mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara pola hidup dan kesehatan mental pada remaja, dengan nilai p sebesar 0,001, yang menunjukkan bahwa perbaikan pola hidup dapat berkontribusi positif terhadap kesehatan mental. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi yang tepat dan dukungan dari pihak sekolah. Oleh karena itu, diharapkan pihak SMPN 25 Padang dapat meningkatkan edukasi mengenai pola hidup sehat melalui berbagai kegiatan seperti UKS, penyuluhan, ekstrakurikuler, serta program kantin sehat.

DAFTAR PUSTAKA

Adhyka, N., Aisyah, I. K., & Yurizal, B. (2023). Analisis Kesehatan Mental Remaja Berdasarkan Global School Based Student Health Survey (GSHS) Siswa di Pesantren Modern. *Jurnal*

- Pembangunan Nagari*, 8(2), 198–209.
- Al-Zawaadi, A., Hesso, I., & Kayyali, R. (2021). Mental Health Among School-Going Adolescents in Greater London: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Psychiatry*, 12(March), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.592624>
- American Psychiatric Association. (2020). *Mental Health 2020*.
- Asri, I. H., Lestari, Y., Husni, M., Muspita, Z., & Hadi, Y. A. (2021). Edukasi Pola Hidup Sehat di Masa Covid-19. *Jurnal Abdi Populika*, 2(1), 56–63.
- BPS Sumatera Barat. (2025). Provinsi Sumatera Barat Dalam Angka. *BPS Sumatera Barat*, 11(1), 1–14.
- Brief Notes Lembaga Demografi FEB UI. (2020). *Ringkasan Studi Prioritaskan Kesehatan Reproduksi Remaja Untuk Menikmati Bonus Demografi*.
- Eni, N. R. (2022). *Kesehatan Mental (Teori dan Penerapan) dan Penanganan Kesehatan Mental* (Vol. 227). Media Sains Indonesia.
- Hagell, A., Rigby, E., & Perrow, F. (2015). Promoting Health Literacy in Secondary Schools: A Review. *British Journal of School Nursing*, 10(2), 82–87.
- Hamidah, R. N., & Rosidah, N. S. (2021). Konsep Kesehatan Mental Remaja dalam Perspektif Islam. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, 2(1), 26–33.
- I Gusti Ayu Putu Satya Laksmi, D. M. A. D. J. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1), 11–19.
- Kemkes.go.id. (2018). *Menkes: Remaja Indonesia Harus Sehat*. Kemkes.Go.Id. <https://www.kemkes.go.id/article/view/18051600001/menkes-remaja-indonesia-harus-sehat.html>.
- Kurniawati, K. I., Yulianto, S., & Putri, D. S. R. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesehatan Jiwa Remaja Awal Di Mts Negeri 2 Karanganyar. *Jurnal Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada*, 2(5), 1–8.
- Laksmi, I., & Jayanti, D. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1), 11–19.
- Martia, E., & Salman, S. (2022). Pengaruh Gaya Hidup Sehat Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(11), 16126–16132.
- Noerfitri, N., & Oktantia, D. E. N. (2023). Hubungan antara Tingkat Stres dan Ketidakpercayaan Diri dengan Pola Hidup Sehat Mahasiswa Gizi STIKes Mitra Keluarga. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 6–12. <https://doi.org/10.52022/jikm.v15i1.441>
- Pratiwi, S. D., & Djuwita, R. (2022). Hubungan Gaya Hidup dengan Kesehatan Mental Remaja di Indonesia (Analisis Data Global School-Based Student Health Survey Indonesia 2015). *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 7(1), 382–393. <https://doi.org/10.14710/jekk.v7i1.11905>
- Ramadhanti, A. (2020). Hubungan antara Tipe Pola Asuh dan Depresi pada Remaja. *Jurnal JIMKI*, 8(2).
- Riskesdas. (2018). *Hasil Utama Riskesdas*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Ruswandi, U., & Fitriyani, L. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental pada Remaja di Wilayah Curug Topik Bojongsari Kota Depok Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 6421–6426.
- Shalahuddin, M. A., & Irsyadi, M. L. (2023). The Influence of Lifestyle on Adolescent Mental Health. *Maternal & Neonatal Health Journal*, 4(2).
- World Health Organization. (2020). *World Health Statistics 2020: Monitoring Health for the SDGs, Sustainable Development Goals*.
- World Health Organization. (2021). *World Health Statistics 2021: Monitoring Health for the SDGs, Sustainable Development Goals*.
- Yusuf, S. (2006). *Yusuf, S. (2006). Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

