



Menjelajahi Kesehatan Fisik Dan Mental di Era Gen Z

Exploring Physical and Mental Health in the Gen Z Era

Sri Panny Rahmasari^{1*}, Darmeinis Darmeinis², Nagiyah Putri³, Dwi Hana Talitha⁴,
Diana Nur Islamiah⁵, Baitul Rohim⁶, Rezka Dimas Prasetyo⁷, Wiwi Herawati⁸, Fikrih
Hardiansyah⁹

¹⁻⁹ Universitas Panca Sakti Bekasi, Indonesia

Email: sripannyrahmasari@gmail.com¹, darmeinis@gmail.com², nagiyahptr26@gmail.com³,
dwihanatalitha@gmail.com⁴, nurislamiyahdiana@gmail.com⁵, baiturohim3@gmail.com⁶,
Rezkadimas2@gmail.com⁷, Wiwi.herawati79@gmail.com⁸, fikrihhardiansah@gmail.com⁹

Article History:

Received: Oktober 30, 2024

Revised: November 14, 2024

Accepted: November 29, 2024

Published: November 30, 2024

Keywords: Gen Z Health, Gen Z
Mental Health, Gen Z Physical
Health, Generation Z.

Abstract: Generation Z, born approximately between 1997 and 2012, grew up in a period characterized by advancements in digital technology, globalization, and unique social pressures. This article explores the dynamics of physical and mental health among Gen Z, focusing on the challenges and opportunities they face. Physically, a sedentary lifestyle driven by reliance on technology and changes in modern dietary patterns has increased the risk of obesity and metabolic disorders. On the other hand, growing awareness of the importance of exercise and healthy living paves the way for improvement. In the context of mental health, Gen Z experiences higher levels of anxiety, depression, and stress compared to previous generations, largely due to academic pressures, social expectations, and intense exposure to social media. However, the stigma surrounding mental health is gradually diminishing, with more individuals seeking professional help. This article also highlights the importance of a holistic approach, including the integration of digital health technologies and community-based programs, in supporting the well-being of this generation. With a deeper understanding, cross-sector efforts can be made to create an environment that better supports the physical and mental health of Gen Z.

Abstrak

Generasi Z, yang lahir dalam rentang waktu sekitar tahun 1997 hingga 2012, tumbuh di period yang ditandai oleh kemajuan teknologi digital, globalisasi, dan tekanan sosial yang unik. Artikel ini mengeksplorasi dinamika kesehatan fisik dan internal di kalangan Gen Z, dengan fokus pada tantangan dan peluang yang dihadapi. Secara fisik, gaya hidup sedentari akibat ketergantungan pada teknologi dan perubahan pola makan ultramodern telah meningkatkan risiko obesitas dan gangguan metabolisme. Di sisi lain, meningkatnya kesadaran akan pentingnya olahraga dan pola hidup sehat membuka jalan untuk perbaikan. Dalam konteks kesehatan internal, Gen Z menghadapi tingkat kecemasan, depresi, dan stres yang lebih tinggi dibanding generasi sebelumnya, sebagian besar disebabkan oleh tekanan akademik, ekspektasi sosial, dan paparan media sosial yang intens. Namun, smirch terhadap kesehatan internal mulai berkurang, dengan lebih banyak individu yang berani mencari bantuan profesional. Artikel ini juga menyoroti pentingnya pendekatan holistik, termasuk integrasi teknologi kesehatan digital dan program berbasis komunitas, dalam mendukung kesejahteraan generasi ini. Dengan pemahaman yang mendalam, upaya lintas sektor dapat dilakukan untuk menciptakan lingkungan yang lebih mendukung kesehatan fisik dan internal Gen Z.

Kata kunci: Kesehatan Gen Z, Kesehatan Mental Gen Z, Kesehatan Fisik Gen Z, Generasi Z

1. PENDAHULUAN

Generasi Z, yang mencakup individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, tumbuh di tengah kemajuan teknologi digital yang pesat, globalisasi yang mendalam, dan perubahan sosial yang signifikan. Mereka merupakan generasi pertama yang sepenuhnya terhubung dengan dunia digital sejak usia dini, yang memberikan peluang besar, namun juga menghadirkan tantangan unik. Paparan teknologi, media sosial, dan ekspektasi sosial yang tinggi telah membentuk pola pikir, perilaku, serta gaya hidup mereka, yang secara langsung maupun tidak langsung memengaruhi kesehatan fisik dan internal mereka.

Berdasarkan segi kesehatan fisik, pola makan ultramodern yang cenderung tidak sehat serta gaya hidup sedentari akibat ketergantungan pada teknologi telah meningkatkan prevalensi obesitas, gangguan metabolisme, dan masalah kesehatan lainnya. Namun, di sisi lain, kesadaran terhadap pentingnya olahraga, nutrisi, dan kesejahteraan fisik juga semakin meningkat di kalangan generasi ini, berkat akses yang lebih mudah ke informasi dan komunitas yang mendukung pola hidup sehat.

Di bidang kesehatan internal, Gen Z menghadapi tantangan yang signifikan, seperti meningkatnya tingkat kecemasan, depresi, dan stres. Faktor-faktor seperti tekanan akademik, ketidakpastian ekonomi, serta paparan media sosial yang intens memperparah kerentanan mereka terhadap masalah kesehatan internal. Meskipun demikian, generasi ini juga menunjukkan kemajuan dalam mengurangi stigma terhadap kesehatan internal, dengan lebih banyak individu yang berani mencari dukungan profesional dan berbagi pengalaman mereka secara terbuka.

Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam dinamika kesehatan fisik dan internal di kalangan Generasi Z, dengan menyoroti tantangan yang dihadapi, peluang yang tersedia, serta pentingnya pendekatan holistik untuk mendukung kesejahteraan mereka. Pemahaman yang komprehensif tentang isu ini dapat membantu berbagai pihak, termasuk pemerintah, lembaga pendidikan, keluarga, dan komunitas, untuk menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan mendukung bagi generasi ini.

2. METODE

Forum ini akan berjalan dengan suasana yang santai tapi tetap informatif. Kami menggunakan beberapa metode biar peserta nggak cuma duduk dan mendengarkan, tapi juga ikut aktif berpartisipasi. Berikut cara kami mengemas forum ini:

1. Sesi Presentasi

Pembicara yang ahli di bidangnya bakal membawakan materi utama. Mulai dari fakta menarik soal kesehatan fisik dan internal Gen Z, sampai tips tips untuk hidup lebih sehat di period digital. Tidak cuma teori, tapi juga bakal ada data, contoh kasus, dan solusi praktis yang bisa langsung diaplikasikan.

2. Diskusi Bareng Panelis

Panel diskusi ini menghadirkan berbagai perspektif dari psikolog, dokter, praktisi teknologi, hingga perwakilan Gen Z sendiri. Diskusinya nggak kaku, lebih ke participatng pengalaman, tantangan yang dihadapi, dan tips buat menghadapi masalah sehari- hari.

3. Factory Seru

Ini bagian yang *fading* interaktif! Peserta bakal diajak praktek langsung, seperti Cara ngatur stres dan kecemasan dengan teknik yang simpel. Tips olahraga ringan yang cocok buat kamu yang sering duduk depan layar. Gimana cara pakai teknologi supaya lebih sehat, bukan malah bikin stres.

4. Sesi Tanya Jawab

Peserta bebas tanya apa aja yang masih bikin penasaran soal topik ini. Pembicara dan panelis bakal jawab dengan bahasa yang mudah dipahami.

5. Kuis Interaktif dan Feedback

Di akhir forum, bakal ada kuis kecil buat ngecek seberapa banyak yang udah dipelajari. Selain itu, peserta juga bisa kasih masukan atau ide buat acara selanjutnya supaya makin seru.

3. WAKTU DAN TEMPAT PENGABDIAN MASYARAKAT

Waktu yang kami gunakan itu 3 jam yang di mulai dari jam 09.00 – 11.00 WIB di dalam 3 jam tersebut kami melakukan sesi sharing di mulai dengan pengalaman kami sekolah, lingkup pertemanan, dunia pekerjaan bahkan perkuliahan yang sedang kami jalani saat ini.

Target seminar kami ialah siswa/siswi SMK yang semester akhir yang bertempat di SMK KARYA MANDIRI, kota bekasi.

4. HASIL

Berbagai kegiatan di sekolah menunjukkan bahwa kegiatan tersebut memberikan dampak yang signifikan terhadap perolehan pengetahuan siswa tentang pentingnya mencapai kesehatan mental yang optimal melalui aktivitas fisik dan gaya hidup aktif.

Inisiatif untuk mendukung kegiatan relawan ini berhasil dilaksanakan berkat kerjasama para siswa dan kerjasama yang baik dengan pihak sekolah Adapun kendala yang menghambat pengabdian kelompok kami kepada masyarakat, semakin baik semua rencana kami terlaksana dari awal hingga akhir dan semakin baik.

materinya maka akan semakin sulit bagi kami, tidak ada kendala yang berarti Konten yang disajikan dikomunikasikan dengan baik Namun, meskipun hasil validasi telah dilaporkan, kegiatan ini memiliki keterbatasan tertentu, karena terbatas pada satu kelas dan satu kali saja, sehingga mengakibatkan cakupan kelompok sasaran yang sempit dan sumber daya yang terbatas Ada juga faktor lain seperti hambatan untuk mengambil beberapa kursus dan izin dari sekolah, yang dapat membuat hal ini sedikit sulit Namun kami yakin para siswa ini akan mampu menularkan ilmu yang didapatnya kepada teman-temannya Dengan demikian, rantai pengetahuan terus mengalir tanpa terputus

Pada pembahasan materi yang pertama kami mulai dengan menjelaskan deskripsi dari kesehatan internal dan fisik yang baik bagi generasi Z, hal itu sangat penting karena menjadi dasar untuk membentuk kualitas hidup yang baik dan masa depan yang cerah. Kami juga mejabarkan beberapa alasan mengapa kesehatan internal dan fisik penting bagi Gen Z Mulai dari menyelesaikan tantangan kehidupan, word Z menghadapi berbagai tekanan dan tantangan yang unik, seperti tekanan politik, penembakan massal, dan perubahan iklim. Kesehatan internal yang baik membantu mereka mengatasi stres, mengembangkan hubungan sosial, dan meraih prestasi akademik.

Lalu Mengatasi perubahan fisik dan emosional, kesehatan internal yang baik membantu Gen Z memahami diri sendiri, mengelola emosi, dan membuat keputusan yang tepat. Kemudian membangun fondasi masa depan, dengan mengadopsi gaya hidup sehat, Gen Z dapat memastikan mereka memiliki fondasi yang kuat untuk masa depan yang sehat dan produktif. Dan juga menurunkan risiko bunuh diri, membicarakan kesehatan internal secara terbuka dapat mendorong mereka yang memiliki pikiran untuk bunuh diri atau menghadapi penyakit internal yang parah untuk segera meminta bantuan ke orang lain.

Ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan internal dan fisik, di antaranya

1. Menjaga pola makan yang sehat
2. Melakukan aktivitas fisik secara teratur
3. Tidur yang cukup
4. Mengontrol stres
5. Membangun hubungan yang sehat
6. Batasi penggunaan media sosial
7. Luangkan waktu untuk diri sendiri.



Gambar 1. Pembukaan Materi

Generasi Z memiliki beberapa karakteristik, di antaranya Digital native, generasi Z tumbuh di period digital dan sangat mahir menggunakan teknologi, seperti smartphon, media sosial, dan aplikasi digital. Terbuka terhadap perbedaan, generasi Z tidak terlalu terpengaruh oleh perbedaan ras, orientasi seksual, atau agama. Peduli terhadap sesama, generasi Z lebih beran untuk menyuarakan masalah tertentu. Kreatif, generasi Z memiliki semangat untuk menciptakan perubahan positif dalam masyarakat.

Menghargai keberagaman, keberagaman menjadi tolak ukur Gen Z dalam memilih tempat kerja. Sadar akan pentingnya kesehatan Generasi Z lebih kecil kemungkinannya untuk merokok dibandingkan generasi sebelumnya. Rentan terhadap pengaruh negatif internet dan media sosial, generasi Z rentan terhadap penyalahgunaan teknologi,

cyberbullying, dan kecanduan *contrivance*. Mempunyai emosi yang labil, generasi Z mungkin mengalami cemas, stres, atau *quarter life extremity*.



Gambar 2. Pemaparan Materi

Dalam sesi ini juga kami membahas bagaimana Generasi Z menghadapi berbagai tantangan di period digital, seperti Kesehatan internal yaitu penggunaan *contrivance* yang berlebihan dapat menyebabkan stres, gangguan tidur, isolasi, dan kesepian. Generasi Z juga sering merasa terjebak dalam kehidupan maya dan merasa tekanan untuk selalu tampil sempurna di media sosial.

Lalu keamanan digital, generasi Z lebih rentan menjadi sasaran serangan siber, seperti peretasan akun media sosial, pencurian identitas, atau bahkan perundungan online (*cyberbullying*). Kemudian gangguan perhatian yaitu konten digital yang terus- menerus mengalir dapat mengganggu kemampuan Gen Z untuk fokus dan berkonsentrasi.

Tantangan kerja yaitu perkembangan teknologi dan otomatisasi menggantikan peran manusia di berbagai sektor industri. Selain itu, jumlah lulusan pendidikan tidak seimbang dengan kebutuhan pasar kerja. Tuntutan lingkungan dan sosial, yaitu generasi Z juga dihadapkan pada tuntutan lingkungan dan sosial.



Gambar 3. Sesi Tanya Jawab

1. Peningkatan Pemahaman Siswa tentang Kesehatan Fisik

Dari sesi "Gaya Hidup Sehat di Era Digital", siswa menyadari pentingnya aktivitas fisik dan pola makan sehat untuk mengurangi risiko obesitas dan masalah metabolisme. 32 peserta menyatakan memahami hubungan antara gaya hidup sedentari dan dampak negatifnya pada kesehatan tubuh.

Sebagian besar siswa mengakui bahwa sebelumnya mereka jarang berolahraga karena kesibukan belajar atau terlalu banyak menggunakan *contrivance*.

2. Kesadaran terhadap Kesehatan Mental

Materi "Mengelola Kesehatan Mental di Kalangan Gen Z" memberikan wawasan tentang kecemasan, stres, dan depresi yang sering dialami siswa. 32 siswa merasa lebih paham tentang pentingnya berbicara dengan orang terpercaya ketika mengalami masalah internal. 32 siswa mengaku baru mengetahui teknik sederhana seperti pernapasan relaksasi untuk mengurangi stres.

3. Partisipasi Interaktif dalam Workshop

Workshop yang diadakan memberikan pengalaman langsung kepada siswa, seperti Latihan *awareness* untuk membantu fokus dan mengurangi kecemasan. Penyusunan jadwal harian yang mencakup waktu belajar, istirahat, dan olahraga. Pemanfaatan aplikasi kesehatan digital untuk memantau aktivitas fisik dan kesejahteraan internal. 32 peserta merasa kegiatan ini membantu mereka mempraktikkan cara sederhana untuk menjaga

keseimbangan hidup.

4. Dukungan dari Guru dan Orang Tua

Guru dan orang tua yang hadir menyatakan forum ini memberikan mereka wawasan baru untuk membantu siswa. Beberapa practitioner menyarankan agar sekolah mengintegrasikan kegiatan serupa dalam program rutin, seperti senam pagi atau sesi diskusi kesehatan.

5. Komitmen Siswa untuk Berubah

Dalam survei pasca- kegiatan, 32 siswa menyatakan siap memulai kebiasaan hidup sehat, seperti Membatasi penggunaan *contrivance*. Rutin berolahraga setidaknya 15- 30 menit sehari. Mengelola stres dengan lebih baik melalui teknik yang diajarkan.

6. Rekomendasi Tindak Lanjut

Mengadakan program berkelanjutan, seperti

- a. Senam pagi bersama di sekolah.
- b. Sesi diskusi rutin dengan practitioner BK terkait kesehatan internal.
- c. Kampanye " Sehat Tanpa Gadget Berlebihan" untuk mendorong siswa lebih aktif secara fisik.
- d. Menyediakan layanan konseling yang lebih mudah diakses siswa.
- e. Melibatkan komunitas kesehatan lokal untuk mendukung program kesehatan fisik dan internal di sekolah.



Gambar 4. Sesi Presentasi Materi & Diskusi

5. KESIMPULAN

Pada Pengabdian masyarakat ini, dampak yang signifikan menunjukkan perubahan pengetahuan para siswa/I SMK KARYA MANDIRI tentang pentingnya Kesehatan mental yang optimal dengan aktivitas fisik serta pola hidup yang aktif.

Hasil survey menunjukkan bahwa para siswa/I memiliki pemahaman yang lebih setelah mendapatkan materi yang kami sampaikan, jika dibandingkan dengan sebelumnya. Serangkaian aktivitas yang dilakukan dalam kegiatan ini mampu menambah pengetahuan serta kesadaran mereka tentang betapa pentingnya Kesehatan mental yang optimal.

Dengan demikian, memperkuat pemahaman mereka akan keterkaitan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental. Saran Berdasarkan simpulan di atas, kami mengemukakan hal-hal yang menjadi objek permasalahan dalam kegiatan Project Base Learning, sehingga dalam pengabdian masyarakat di masa mendatang dapat menghasilkan laporan yang lebih baik dengan kesimpulan yang lebih akurat, yaitu bagi penulis dan pembaca diharapkan dapat menambah pengetahuan serta kesadaran mereka tentang betapa pentingnya kesehatan mental yang optimal.

Bagi komunitas pengabdian masyarakat yang akan datang selanjutnya, kami berharap dalam proses persiapan ini dilakukan dengan waktu yang lebih lama agar terlihat lebih jelas dan lebih detail dalam menyimpulkan mengenai pemahaman yang lebih setelah materi yang dibawakan.

6. SARAN

Berdasarkan kegiatan yang kami lakukan dengan tema "Menjelajahi Kesehatan Fisik dan Mental di Era Gen Z" di SMK Karya Mandiri ada beberapa saran guna meningkatkan dan pengembangan dalam seminar ini :

1. Penyuluhan Kesehatan Rutin:

Adakan penyuluhan kesehatan secara rutin yang membahas topik-topik terkait kesehatan fisik dan mental. Ini dapat meliputi cara menjaga pola makan yang sehat, pentingnya aktivitas fisik, serta cara mengelola stres dan kecemasan.

2. Workshop Keterampilan Hidup Sehat:

Selenggarakan workshop yang mengajarkan keterampilan hidup sehat, seperti memasak makanan bergizi, teknik relaksasi, dan olahraga sederhana yang dapat dilakukan di rumah. Ini akan membantu siswa menerapkan pengetahuan yang mereka peroleh dalam kehidupan

3. Program Dukungan Teman Sebaya:

Bentuk program dukungan teman sebaya di mana siswa dapat saling mendukung dalam menjaga kesehatan mental. Ini bisa berupa kelompok diskusi atau kegiatan sosial yang mendorong keterbukaan dan saling berbagi pengalaman.

4. Kolaborasi dengan Profesional Kesehatan:

Ajak profesional kesehatan, seperti psikolog atau ahli gizi, untuk memberikan seminar atau sesi tanya jawab. Kehadiran mereka dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam dan menjawab pertanyaan siswa mengenai kesehatan fisik dan mental.

5. Penggunaan Media Sosial Positif:

Dorong siswa untuk menggunakan media sosial secara positif dengan membagikan konten yang mendukung kesehatan mental dan fisik. Misalnya, mereka bisa membuat kampanye di media sosial yang mengedukasi teman-teman mereka tentang pentingnya kesehatan.

6. Fasilitas Olahraga dan Relaksasi:

Tingkatkan fasilitas olahraga di sekolah, seperti lapangan, gym, atau ruang relaksasi, untuk mendorong siswa berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan relaksasi. Kegiatan seperti yoga atau meditasi juga bisa diperkenalkan.

7. Evaluasi dan Umpan Balik:

Setelah seminar, lakukan evaluasi untuk mendapatkan umpan balik dari peserta. Ini akan membantu dalam merencanakan kegiatan selanjutnya dan memastikan bahwa topik yang dibahas relevan dengan kebutuhan siswa.

8. Kampanye Kesadaran Kesehatan:

Luncurkan kampanye kesadaran kesehatan di sekolah yang mengedukasi siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental. Ini bisa dilakukan melalui poster, brosur, atau acara khusus yang melibatkan seluruh siswa.

Seminar "Menjelajahi Kesehatan Fisik dan Mental di Era Gen Z" di SMK Karya Mandiri dapat memberikan dampak yang positif dan berkelanjutan bagi siswa dalam menjaga kesehatan mereka.

7. PENGAKUAN / ACKNOWLEDGEMENT

Kami mengucapkan terima kasih dan hormat kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dan berbagi ilmu serta nasehatnya pada seminar "Menjelajahi Kesehatan Jasmani dan Jiwa di Era Generasi Z" yang diselenggarakan pada tanggal 8 November 2024

di SMK Kalya Mandirivikasi Saya ingin menyampaikan sampaikan rasa terima kasihku yang sebesar-besarnya kepadamu Pengalaman kami bagikan kepada seluruh peserta yang hadir dan berpartisipasi aktif Kami berharap acara ini dapat memberikan dampak positif bagi kita semua dalam menjaga kesehatan fisik dan mental di era digital Kami mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada seluruh peserta, narasumber dan panitia yang telah membantu mensukseskan seminar kesehatan di SMK Karya Mandiri Bekasi Semoga ilmu dan inspirasi yang didapat dapat membantu kita semua menjalani kehidupan yang lebih seimbang dan sehat, baik jasmani maupun rohani.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association (APA). (2018). *Stress in America: Generation Z*.
- Anderson, P. (2021). *Nutrition and lifestyle in modern society*. Health First.
- Brown, K. (2023). *Mental health among Gen Z: A growing concern*. Mind Matters.
- Garcia, M., & Lee, S. (2022). *Breaking the stigma: Mental health awareness*. Open Minds.
- Johnson, R. (2022). *Globalization and youth behavior*. Global Insights.
- Ruswadi, I., Yulianingsih, N., Hasni, N. I., & Masliha, M. (2023). Penerapan pendidikan kesehatan fisik dan mental dengan pendekatan saintifik booklet yoga fital kuat (Ayo jaga kesehatan fisik dan mental dengan berperilaku sehat) dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat. *Faedah: Jurnal Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(3), 35–45.
- Smith, J. (2023). *The digital generation: Challenges and opportunities*. Digital Press.
- Taylor, L. (2020). *Healthy living in the 21st century*. Wellness Publishing.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.
- World Health Organization (WHO). (2021). *Physical activity guidelines*.