

## GAYA HIDUP SEHAT GENERASI Z DI SURABAYA

Ivania Deselina Soenjoyo<sup>1</sup>, Luciana Lim Jaya<sup>2</sup>, Monika Kristanti<sup>3\*</sup>, David Kristianto<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Hotel Management, School Business and Management,  
Universitas Kristen Petra, Jl. Siwalankerto 121-131, Surabaya 60236, Indonesia

\*Penulis korespondensi; Email: mkrist@petra.ac.id

### Abstrak

Pandemi COVID-19 membuat masyarakat menerapkan gaya hidup sehat agar dapat menguatkan sistem imun sehingga tubuh tidak mudah terkena virus. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui penerapan gaya hidup sehat, yaitu aktivitas fisik, istirahat, dan makanan gizi seimbang, yang dilakukan oleh generasi Z di Surabaya berdasarkan AIO (*Activity, Interest, Opinion*) serta mengetahui perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam penerapannya. Penelitian ini dilakukan pada 332 responden dengan menggunakan *Independent Sample T-Test* dan uji *Mann-Whitney*. Hasil yang didapatkan dari menerapkan aktivitas, generasi Z rutin mengonsumsi makanan gizi seimbang dan melakukan aktivitas fisik. Generasi Z minat menerapkan aktivitas fisik, istirahat, dan mengonsumsi makanan gizi seimbang. Berdasarkan opini, generasi Z setuju bahwa istirahat dan mengonsumsi gizi seimbang penting untuk tubuh. Hasil penelitian juga menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan terhadap makanan gizi seimbang dan aktivitas fisik, tetapi penerapan istirahat menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan.

**Kata kunci:** Gaya hidup sehat, generasi Z, aktivitas fisik, istirahat, makanan gizi seimbang, AIO.

### Abstract

*COVID-19 pandemic has made people concerned about a healthy lifestyle to strengthen the immune system. This research was conducted with the aim of knowing the implementation of a healthy lifestyle which is physical activity, rest, and consuming balanced nutrition food toward Z Generation in Surabaya based on AIO (Activity, Interest, Opinion) and knowing if there is a significant difference in its implementation between men and women. This research was conducted on 332 respondents using the Independent Sample T-Test and the Mann-Whitney test. The results obtained from implementing activities, Z generation often consumes balanced nutrition foods and do physical activities. Z generation is interested in implementing physical activity, rest, and consuming balanced nutrition foods. Based on opinion, Z generation agrees that rest and consuming balanced nutrition food is important for the body. The results also showed that there was no significant difference between men and women towards consuming balanced nutrition food and physical activity, but the application of rest showed a significant difference between men and women.*

**Keywords:** Healthy lifestyle, Z generation, physical activity, rest, consuming balance nutrition food, AIO.

### PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 pertama kali terjadi pada akhir Desember 2019 di kota Wuhan, China yang disebabkan oleh virus corona (SARS-CoV-2) (WHO, 2020). Orang yang terinfeksi virus corona dapat mengalami gangguan pernapasan, paru-paru, hingga kematian (Sherrin et al., 2020). Walaupun masyarakat Indonesia sudah menerapkan *physical distancing*, pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM), dan *work from home* (WFH) maupun vaksinasi, hal tersebut tidak menjamin masyarakat dapat terhindar dari virus corona. Maka dari itu, disarankan untuk menerapkan gaya hidup sehat agar dapat menjamin sistem imun tubuh. Gaya hidup mengacu pada cara orang hidup dan menghabiskan

uang yang diperoleh dengan mengukur berbagai aspek perilaku konsumen, yang secara spesifik membahas mengenai aktivitas, *interest*, dan opini (AIO) (Sathish, 2012).

Berdasarkan AIO, gaya hidup sehat dapat dilihat dengan menerapkan tiga pilar hidup sehat. Pilar pertama yaitu *physical activity* yang sebaiknya rutin dilakukan selama masa pandemi, dapat dilakukan dengan *jogging* maupun bersepeda. Fenomena bersepeda di Surabaya berhasil menaikkan penjualan 2-5 kali lipat. Pemerintah Kota Surabaya juga memfasilitasi masyarakat yang ingin bersepeda dengan membuat lajur sepeda angin serta *jogging track* di sejumlah kawasan. Pilar kedua yaitu istirahat yang bermanfaat untuk mengoptimalkan proses detoksifikasi dan menjaga sistem imun tubuh. Kurang tidur

dapat meningkatkan berbagai resiko penyakit seperti obesitas dan depresi. Selain itu, ada beberapa faktor lain seperti yang sering terjadi pada perempuan seperti, gejala PMS dan sindrom kaki gelisah. Maka dari itu, istirahat yang cukup sangat penting dan membutuhkan waktu tidur setidaknya 7-9 jam per hari (“Pentingnya Menjaga Pola Hidup Sehat Selama Masa Pandemi”, Maret 29, 2021). Mengonsumsi makanan gizi seimbang yang merupakan pilar ketiga juga sangat penting bagi tubuh terutama saat pandemi, dengan memperhatikan sumber mikronutrien (vitamin dan mineral) dan sumber makronutrien (karbohidrat, lemak, protein), serta tetap terhidrasi (“Tiga Pilar Hidup Sehat di Era Normal Baru”, Juni 24, 2020). Jumlah permintaan vitamin diketahui meningkat lebih dari 100% selama masa pandemi. Faktanya, di Indonesia hanya sekitar 26% masyarakat yang menerapkan pola makan dan minum yang benar, sisanya masih jauh dari kata sehat.

Tidak semua masyarakat menerapkan tiga pilar hidup sehat. Dengan adanya WFH, muncullah gaya hidup rebahan yang menuai pro dan kontra, di mana gaya hidup rebahan dapat membuat masyarakat terhindar dari stres yang berlebihan, dan dapat meningkatkan kreativitas. Tetapi ada persepsi lain dari gaya hidup rebahan yang juga membuat imun dan metabolisme tubuh tidak bekerja maksimal. Kemalasan beraktivitas sangat mengkhawatirkan yang membuat tubuh mudah terkena penyakit, khususnya selama masa pandemi COVID-19. Untuk mengurangi dampak buruk dari kemalasan beraktivitas, sangat penting untuk melakukan *physical activity* dengan teratur dan wajib dilakukan semua orang tanpa memandang *gender*. Diketahui bahwa 40% perempuan lebih malas beraktivitas daripada laki-laki. Di Indonesia sendiri juga telah dilakukan penelitian lain menunjukkan bahwa sebesar 47,8% responden memiliki aktivitas fisik yang rendah, 39,6% responden memiliki aktivitas fisik sedang dan hanya 12,6% responden melakukan aktivitas fisik tinggi. Farradika et al., (2019) telah melakukan penelitian di Indonesia dan menunjukkan bahwa aktivitas fisik aktif ditemui pada jenis kelamin laki-laki.

Gaya hidup sehat dapat dilakukan oleh semua generasi, mulai dari generasi *baby boomers* hingga generasi milenial. Generasi Z memiliki persepsi positif terhadap makanan organik karena dianggap lebih baik dibandingkan produk konvensional (Suharjo & Harianto, 2019; Julianty et al., 2021). Generasi Z lebih antusias melakukan *physical activity* daripada generasi milenial (“Generasi Z Ternyata Lebih Suka Olahraga Ketimbang Generasi Milenial”, November 16, 2018). Selain olahraga, generasi Z juga menyukai makanan cepat saji yang sebenarnya tidak baik bagi tubuh

karena mengandung kalori dan karbohidrat yang tinggi dan mampu meningkatkan kadar gula dalam darah yang dapat menyebabkan diabetes (“7 Alasan Makanan Cepat Saji Tidak Baik dan Sehat”, April 4, 2018). Berdasarkan fenomena yang ada, membuat peneliti ingin mengetahui penerapan gaya hidup sehat generasi Z khususnya pada variabel *physical activity*, istirahat, dan makanan gizi seimbang berdasarkan AIO serta apakah ada perbedaan gaya hidup sehat antara laki-laki dan perempuan generasi Z di Surabaya.

## TINJAUAN PUSTAKA

### Gaya Hidup Sehat

Gaya hidup mengacu pada cara di mana orang hidup dan menghabiskan uang yang diperoleh dengan mengukur berbagai aspek perilaku konsumen, yang secara spesifik membahas mengenai AIO, yang bertujuan untuk membuat profil psikografis konsumen melalui survei untuk mengetahui mengapa konsumen membeli produk tertentu. Responden diminta untuk menunjukkan tingkat persetujuan atau ketidaksetujuan dengan sejumlah pertanyaan yang berkaitan dengan gaya hidupnya, dari survei tersebut dapat diketahui apakah konsumen menikmati gaya hidup aktif atau tidak (Sathish, 2012). Sedangkan gaya hidup sehat didefinisikan sebagai orientasi terhadap pencegahan masalah kesehatan dan pemaksimalan kesejahteraan pribadi (Suharjo & Harianto, 2019). Gaya hidup sehat merupakan faktor penting dalam kesehatan. Gaya hidup sehat tidak hanya berbicara mengenai makanan sehat saja tetapi juga mengenai *physical activity* dan istirahat, sesuai dengan piramida FINUT yang bertujuan sebagai pedoman gaya hidup sehat (Gil et al., 2014).

### *Physical Activity*

*Physical activity* merupakan kegiatan dengan menggerakkan tubuh yang dihasilkan dari kontraksi otot rangka yang mengeluarkan energi dan mencakup aktivitas di rumah, pekerjaan, dan olahraga (Bouchard et al., 2012; Stennett, 2018). Selain melakukan aktivitas ringan, *physical activity* juga dapat dilakukan dengan cara berolahraga secara rutin yang merupakan strategi penting untuk hidup sehat selama pandemi COVID-19 (Chen et al., 2020). *Physical activity* penting untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh, dengan berolahraga minimal 150 menit/minggu. Selain itu, berdasarkan piramida FINUT, dianjurkan untuk melakukan aktivitas relatif ringan, aktivitas ringan, aktivitas relatif sedang hingga intens setiap hari serta aerobik dan anaerobik yang dapat dilakukan setiap minggu (Gil et al., 2014).

## Istirahat

Tidur adalah proses biologis dasar dan perlu dilakukan agar tubuh terpenuhi kebutuhannya dengan istirahat yang layak. Kualitas tidur yang buruk dapat menimbulkan berbagai masalah seperti gangguan kognitif dan psikomotorik, masalah keuangan, hingga kematian (Hillman & Lack, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Gil et al., (2014) menganjurkan manusia untuk tidur setidaknya 8 jam/hari dan diperlukan setidaknya 30 menit untuk beristirahat dan melakukan peregangangan akibat bekerja berjam-jam di depan komputer.

## Makanan Gizi Seimbang

Makanan sangat penting bagi tubuh manusia untuk menjaga fungsi organ tubuh dan sistem imun tubuh sebagai pelindung dan perangsang sistem pencernaan, aliran darah, dan lain-lain (Murthy et al., 2019). Melalui makanan, manusia dapat memenuhi kebutuhan nutrisi harian sehingga tubuh dapat berfungsi dengan baik, kesehatan dapat terjaga dengan optimal, dan dapat meningkatkan metabolisme tubuh. Tubuh memerlukan nutrisi makronutrien (karbohidrat, protein, dan lipid) sebagai sumber utama tubuh. Selain itu, nutrisi mikronutrien (vitamin dan mineral) juga penting bagi kesehatan dan fungsi vital (Savarino et al., 2021; Misra et al., 2020). Tidak hanya itu, mengonsumsi air mineral minimal 2 liter/hari juga penting (Silalahi et al., 2020; Gil et al., 2014).

## Aktivitas

Aktivitas merupakan identifikasi atas apa yang konsumen lakukan, apa yang konsumen beli dan bagaimana konsumen menghabiskan waktu (Yulia et al., 2021; Lalitamanik et al., 2014). *Physical activity*, istirahat, dan mengonsumsi makanan gizi seimbang merupakan bagian dari aktivitas gaya hidup sehat. Olahraga yang baik idealnya 300 menit/minggu dan istirahat setidaknya 8 jam/hari. Selain itu, tetap terhidrasi dengan mengonsumsi setidaknya 2-liter air mineral/hari juga perlu dilakukan (Gil et al., 2014; Aranceta-Bartrina et al., 2019; KEMENKES, 2016).

## Interest

*Interest* (minat) merupakan suatu bentuk fokus pada preferensi dan prioritas konsumen dan juga faktor pribadi konsumen dalam mempengaruhi proses pengambilan keputusan (Yulia et al., 2021; Lalitamanik et al., 2014). Pada penelitian oleh Carraça et al.

(2018), ditemukan 20% orang dewasa Eropa kurang berminat untuk melakukan *physical activity*. Selain itu, baik laki-laki maupun perempuan lebih mempertimbangkan duduk daripada melakukan *physical activity* (Vizbaraitė et al., 2019). Ada pula penelitian dari Julianty et al., (2021) menunjukkan bahwa konsumen mulai bersedia membayar lebih untuk produk yang lebih sehat.

## Opini

Opini merupakan pendapat dari setiap konsumen yang berasal dari pribadi diri sendiri. Opini juga berarti perasaan konsumen tentang berbagai macam peristiwa dan hal lain seperti individu, sosial, dan budaya (Yulia et al., 2021; Lalitamanik et al., 2014). Beberapa contoh opini antara lain olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari masyarakat. Selain itu juga terdapat opini bahwa setiap orang pada dasarnya pernah mengalami insomnia dan wanita serta orang yang lebih dewasa lebih banyak mengalami gangguan tidur. Selain *physical activity* dan istirahat, juga telah ditemukan opini dalam makanan gizi seimbang di mana rata-rata konsumen sudah lebih sadar akan kandungan nutrisi, kualitas makanan yang dikonsumsi, dan faktor kesehatan menjadi kriteria penting dalam mengonsumsi makanan.

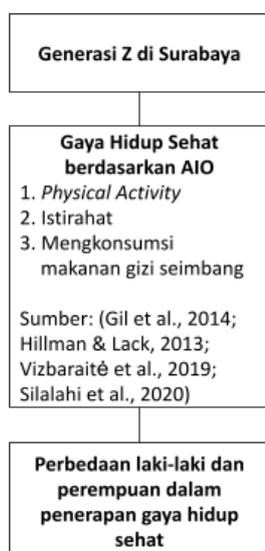
## Generasi Z

Generasi Z merupakan individu yang lahir pada tahun 1997-2012 (BPS, 2021). Adapun pengelompokan generasi didasarkan pada faktor demografi (kesamaan tahun kelahiran) dan faktor sosiologis (kejadian historis yang sering digunakan dalam penelitian). Generasi Z juga disebut dengan *i-Generation* atau generasi internet karena kebanyakan generasi Z sudah mengenal teknologi dan *gadget* sejak kecil yang secara tidak langsung berpengaruh terhadap kepribadian (Putra, 2017).

## Gender

Penelitian Griban et al., (2021) menyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa tidak mengetahui dampak buruk tidak menerapkan gaya hidup sehat. Berdasarkan data dari *National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES) menunjukkan bahwa *physical activity* yang dilakukan laki-laki memiliki intensitas lebih tinggi dibandingkan perempuan dengan rentang usia dominan berumur 16-19 tahun (Bouchard et al., 2012).

## Kerangka Pemikiran



Gambar 1. Kerangka pemikiran

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah generasi Z yang tinggal di Surabaya dengan rentang usia 17-24 tahun (di tahun 2021). Peneliti melakukan survei kuesioner dengan menggunakan *google form* yang dibagikan melalui *platform* media sosial seperti *Instagram*, *WhatsApp*, dan *LINE*.

Gaya hidup sehat diukur dari *physical activity*, istirahat, dan makanan gizi seimbang. *Physical activity* mempunyai tujuh indikator yang diadaptasi dari Goetzke & Spiller (2014) dan Gil et al., (2014). Lima indikator dari istirahat diadaptasi dari Hillman & Lack (2013) dan Gil et al., (2014). Serta, 14 indikator dari makanan gizi seimbang diadaptasi dari Silalahi et al., (2020), Gil et al., (2014), dan Goetzke & Spiller (2014). Pengukuran dilakukan dengan menggunakan *Five-Likert Scale* mulai dari sangat tidak setuju (1) hingga sangat setuju (5). Semua indikator telah diuji validitas dan reliabilitas, dan diperoleh hasil semua indikator valid dan reliabel. Analisa data yang digunakan yaitu uji *Independent Sample T-Test* dan uji *Mann-Whitney*.

Tabel 1. Hasil Uji *Independent Sample T-Test*

		<i>Independent Sample Test</i>								
<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>		<i>t-test for Equality of Means</i>					<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>			
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
P	<i>Equal variances assumed</i>	0,707	0,401	1,023	318	0,307	0,58048	0,56749	-0,53604	1,69700
G	<i>Equal variances assumed</i>	0,265	0,607	0,251	318	0,802	0,18315	0,72867	-1,25023	1,61653

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, sebanyak 320 responden telah memenuhi kriteria sampel penelitian. Diketahui bahwa mayoritas responden adalah perempuan, berstatus siswa/mahasiswa dengan usia 21-22 tahun yang tinggal di Surabaya. Untuk rutinitas berolahraga yang paling banyak adalah 1-2 kali dalam seminggu. Selain itu mayoritas responden merasa stres dan kesepian selama pandemi, pernah menerapkan dan berminat untuk menerapkan gaya hidup sehat.

Untuk menganalisis uji normalitas, digunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Pada variabel *physical activity* (P) dan makanan gizi seimbang (G) baik laki-laki maupun perempuan, berdistribusi normal karena memiliki nilai Sig. > 0,05 sedangkan variabel istirahat (R) tidak berdistribusi normal. Untuk menganalisis uji homogenitas, digunakan uji *Levene*, dimana variabel (P) dan (G) memiliki data yang homogen karena memiliki nilai Sig. > 0,05 sedangkan, variabel (R) tidak homogen. Variabel (P) dan (G) dapat diuji dengan *Independent Sample T-Test*, karena data berdistribusi normal dan homogen. Sedangkan, variabel (R) menggunakan uji *Mann-Whitney* karena data tidak berdistribusi normal dan tidak homogen.

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa variabel (P) dan (G) tidak signifikan karena memiliki nilai Sig. (2-tailed) > 0,05 dan nilai t hitung < 1,96745 (t tabel). Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan generasi Z di Surabaya dalam menerapkan gaya hidup sehat khususnya dalam variabel (P) dan (G).

Tabel 2. Hasil Uji *Mann-Whitney*

<i>Test Statistics</i>	
	R
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0.040

Berdasarkan Tabel 2, terlihat bahwa terdapat perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan generasi Z di Surabaya dalam menerapkan gaya hidup sehat khususnya pada variabel (R).

## Penerapan Gaya Hidup Sehat Generasi Z di Surabaya berdasarkan AIO

Berdasarkan hasil penelitian, generasi Z memiliki ketertarikan dan setuju dengan opini bahwa mengonsumsi makanan gizi seimbang merupakan gaya hidup sehat. Hal ini didukung oleh teori dari Murthy et al., (2019) yang menyebutkan bahwa generasi Z suka mengonsumsi makanan gizi seimbang karena mengonsumsi makanan gizi seimbang sangat penting bagi tubuh manusia untuk menjaga fungsi organ tubuh dan menjaga sistem imun tubuh. Berbeda halnya dengan variabel *physical activity*, di mana hasil survei menunjukkan bahwa generasi Z memiliki ketertarikan untuk melakukan *physical activity* tetapi sebagian besar responden hanya melakukan 1-2 kali dalam seminggu. Kemalasan beraktivitas dapat membuat tubuh mudah terkena penyakit, khususnya selama masa pandemi COVID-19. Berdasarkan data yang didapatkan, durasi duduk atau diam lebih lama akibat PSBB meningkat lebih dari 25%. Hal ini memiliki dampak buruk yang dapat mengurangi sirkulasi aliran darah, meningkatkan kadar gula dan asam lemak, serta dapat menyebabkan penyakit diabetes, jantung dan hipertensi. Oleh karena itu, melakukan *physical activity* dengan teratur wajib dilakukan oleh semua orang, tanpa memandang *gender*. Untuk mengurangi resiko terkena penyakit selama pandemi, dapat melakukan *physical activity* di rumah seperti berjalan kaki saat pergi ke pasar atau toko di dekat rumah, membawa atau mengangkat barang belanjaan sendiri, memberi jeda saat duduk dengan berjalan santai setiap 20 menit, dan mengikuti video latihan pada platform online. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Gil et al., (2014), FINUT menganjurkan untuk melakukan *physical activity* setiap hari dan harus seimbang antara makanan sehat dan melakukan olahraga. Penelitian lain yang dilakukan oleh Mustofa dan Suhartatik (2020) menemukan bahwa kesadaran masyarakat Indonesia masih rendah terhadap pola hidup bersih dan sehat (PHBS), dilihat dari faktanya gaya hidup sehat sangatlah penting selama masa pandemi COVID-19 karena gaya hidup sehat dapat meningkatkan imunitas tubuh dan terhindar dari penyakit kronis, seperti obesitas dan diabetes yang dapat meningkatkan resiko kematian pada pasien COVID-19. Selain itu, generasi Z memiliki minat dan setuju dengan opini bahwa istirahat yang cukup merupakan salah satu bagian dari gaya hidup sehat. Tetapi hasil survei menunjukkan bahwa ketertarikan generasi Z terhadap tidur siang berada pada kategori netral. Artinya, generasi Z mengerti pentingnya tidur siang sebagai salah satu penerapan gaya hidup sehat, akan tetapi generasi Z di

Surabaya memiliki waktu tidur yang berantakan sehingga berdasarkan hasil survei diketahui bahwa responden merasa mengantuk saat siang hari dan kesulitan untuk tidur saat malam hari. Teori pada piramida FINUT menunjukkan bahwa tidur siang dianjurkan agar dapat memberikan gaya hidup yang lebih sehat (Gil et al., 2014). Tidur adalah proses biologis dasar dan perlu dilakukan di mana hal ini menuntut tubuh untuk dipenuhi kebutuhannya dengan cara istirahat yang layak setidaknya 7-9 jam per hari. Kualitas tidur yang buruk terjadi jika waktu tidur kurang atau jika ada gangguan saat tidur. Kurang tidur dapat menyebabkan banyak gangguan fungsi kognitif, psikomotorik, dan produktivitas (Hillman & Lack, 2013).

## Perbedaan Laki-Laki dan Perempuan Generasi Z di Surabaya dalam Penerapan Gaya Hidup Sehat

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, diketahui bahwa dalam menerapkan gaya hidup sehat, tidak ada perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam mengonsumsi makanan gizi seimbang. Diketahui bahwa pada variabel makanan gizi seimbang baik laki-laki maupun perempuan menyatakan setuju terkait pentingnya mengonsumsi air mineral 2-liter setiap hari. Selain itu laki-laki dan perempuan generasi Z juga rutin mengonsumsi karbohidrat, protein nabati maupun hewani, susu, sayur, buah, serta vitamin. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Vizbaraitė et al., (2019), yaitu tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara laki-laki dan perempuan dalam mengonsumsi makanan gizi seimbang. Hal ini juga didukung dengan adanya budaya baru sejak masa pandemi COVID-19, laki-laki dan perempuan generasi Z lebih tertarik untuk mengonsumsi makanan sehat dan bersedia membayar lebih untuk mendapatkan produk yang lebih sehat serta meningkatnya konsumsi vitamin yang lebih tinggi daripada sebelum pandemi, tanpa memandang *gender* baik laki-laki maupun perempuan (Julianty et al., 2021).

Pada variabel *physical activity* antara laki-laki dan perempuan juga menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan. Hasil penelitian ini berbeda dengan data dari NHANES yang menunjukkan bahwa *physical activity* masyarakat Amerika Serikat yang dilakukan oleh laki-laki memiliki intensitas yang lebih tinggi dibandingkan perempuan (Bouchard et al., 2012). Dari hasil penelitian ini, diketahui bahwa laki-laki dan perempuan generasi Z rutin melakukan olahraga aerobik, aktivitas ringan hingga intens, dan memasak maupun mengurus rumah setiap hari. Selain itu, laki-

laki dan perempuan tidak memprioritaskan *physical activity* saat memiliki waktu luang dan juga lebih mempertimbangkan untuk duduk daripada melakukan aktivitas fisik (Vizbaraitė et al., 2019; Carraça et al., 2018). Ada pula budaya baru sejak pandemi COVID-19, di mana laki-laki dan perempuan lebih menyukai gaya hidup rebahan yang muncul akibat adanya WFH, karena tidak semua masyarakat diperbolehkan bekerja atau melakukan kegiatan di luar rumah.

Selain itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam penerapan istirahat sebagai gaya hidup sehat. Berdasarkan hasil survei dari variabel istirahat, laki-laki dan perempuan generasi Z memiliki kesamaan terkait pentingnya istirahat yang cukup (8 jam/hari), tetapi terlihat perbedaan dalam waktu tidur, di mana perempuan memiliki waktu tidur yang lebih berantakan dan sulit untuk tidur di malam hari dibandingkan dengan laki-laki. Hasil penelitian di atas didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hillman & Lack (2013), yang menunjukkan bahwa pada dasarnya laki-laki dan perempuan sangatlah berbeda, karena diketahui perempuan lebih susah tidur dibandingkan laki-laki. Selain itu, ada beberapa faktor psikologi dan hormonal yang membuat perempuan susah tidur seperti, gejala PMS.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian gaya hidup sehat generasi Z di Surabaya, diketahui bahwa generasi Z rutin mengonsumsi makanan gizi seimbang dan menerapkan *physical activity*, memiliki minat dan setuju dengan opini bahwa penting untuk menerapkan *physical activity*, istirahat, dan mengonsumsi makanan gizi seimbang. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan pada penerapan gaya hidup sehat dalam mengonsumsi makanan gizi seimbang dan *physical activity*. Berbeda dengan istirahat, di mana terdapat perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan pada penerapan gaya hidup sehat.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, berikut beberapa saran yang dapat peneliti berikan, yaitu sebagai berikut:

1. Generasi Z, Orang Tua, dan Pendidik  
Diharapkan generasi Z dapat lebih memperhatikan dan meningkatkan penerapan gaya hidup sehat khususnya pada *physical activity* yang dianjurkan

untuk berolahraga 3 kali dalam seminggu, istirahat yang dianjurkan untuk tidur setidaknya 7-9 jam per hari, dan makanan gizi seimbang harus dilakukan sesuai dengan kebutuhan harian tubuh serta rutin mengonsumsi vitamin khususnya selama masa pandemi COVID-19.

Untuk orang tua yang memiliki anak dengan rentang tahun kelahiran 1997-2012, dapat lebih memperhatikan penerapan gaya hidup sehat agar sesuai dengan yang dianjurkan, dan untuk para guru atau dosen, dapat menerapkan gaya hidup sehat dan mengajak para siswa/mahasiswa untuk beristirahat sejenak di sela-sela jam belajar misal dengan melakukan *stretching* atau aktifitas ringan.

### 2. Penelitian selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya, dapat mencari tahu lebih detail terkait durasi dan jenis *physical activity*, istirahat dan makanan gizi seimbang, dan juga dapat mengulas konsep gaya hidup sehat yang lebih mengarah ke psikologi responden. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan penelitian kualitatif, *range* usia dan domisili yang berbeda, serta perbandingan generasi dan memperluas sampel.

## DAFTAR REFERENSI

- Aranceta-Bartrina, J., Partearroyo, T., López-Sobaler, A., Ortega, R., Varela-Moreiras, G., Serra-Majem, L., & Perez-Rodrigo, C. (2019). Updating the food-based dietary guidelines for the spanish population: The spanish society of community nutrition (SENC) proposal. *Nutrients*, *11*, 2675. <https://doi.org/10.3390/nu11112675>
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2012). *Physical activity and health*. In *google books*. Human Kinetics.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Demak. (2021). *Hasil Sensus Penduduk 2020*. <https://demakkab.bps.go.id/news/2021/01/21/67/hasil-sensus-penduduk-2020.html>
- Carraça, E. V., Mackenbach, J. D., Lakerveld, J., Rutter, H., Oppert, J.-M., De Bourdeaudhuij, I., Compernelle, S., Roda, C., Bardos, H., & Teixeira, P. J. (2018). Lack of interest in physical activity - individual and environmental attributes in adults across europe: The spotlight project. *Preventive Medicine*, *111*, 41–48. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2018.02.021>
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G., Harmer, P., Ainsworth, B., & Li, F. (2020). Coronavirus Disease (Covid19): The Need to Maintain Regular Physical Activity while Taking Precautions. *Journal of Sport and Health Science*, *9*.

- Dinas Kesehatan Pemkab Bantul. (2021). *Pentingnya Menjaga Pola Hidup Sehat Selama Masa Pandemi*. <https://dinkes.bantulkab.go.id/berita/1177-pentingnya-menjaga-pola-hidup-sehat-selama-masa-pandemi>
- Farradika, Y., Umniyatun, Y., Nurmansyah, M. I., Jannah, M. (2019). Perilaku aktivitas fisik dan determinannya pada mahasiswa fakultas ilmu-ilmu kesehatan universitas muhammadiyah. *ARKESMAS*, 4(1), 134-142.
- Gil, A., Ruiz-Lopez, M. D., Fernandez-Gonzalez, M., & Martinez de Victoria, E. (2014). The FINUT healthy lifestyles guide: beyond the food pyramid 1–3. *Advances in Nutrition*, 5(3), 358S367S.
- Goetzke, B. I., & Spiller, A. (2014). Health-improving lifestyles of organic and functional food consumers. *British Food Journal*, 116(3), 510–526.
- Griban, G. P., Lyakhova, N. A., Harlinska, A. M., Yavorska, T. Ye., Kolesnyk, N. Ye., Hryshchuk, S. M., & Obodzinska, O. V. (2021). Students' health level as a result of their lifestyle. *Wiadomości Lekarskie*, 74(4), 874–879.
- Hillman, D., & Lack, L. (2013). Public health implications of sleep loss: The community burden. *The Medical Journal of Australia*, 199, 7–10.
- Julianty, S. A., Kusdiby, L., & Amalia, F. A. (2021). *Analisa persepsi perilaku generasi z indonesia terhadap konsumsi produk makanan organik* (pp. 960-965).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Inilah perbedaan "4 sehat 5 sempurna" dengan "gizi seimbang."* <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20160505/5214922/inilah-perbedaan-4-sehat-5-sempurna-dengan-gizi-seimbang/>
- Lalitamanik, R., Apriatni, D., & Dewi, R. S. (2014). Pengaruh activity, interest, opinion (AIO) dan persepsi harga terhadap keputusan menonton film di bioskop e-plaza semarang. *Diponegoro Journal of Social and Political Science Tahun* (pp. 1–10).
- Misra, A. (2020). Balanced nutrition is needed in times of covid19 epidemic in india: a call for action for all nutritionists and physicians. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 14(6), 1747–1750.
- Murthy, T., Subet, M. F., & Daud, M. Z. (2019). Cerminan pemakanan sihat dalam peribahasa tamil: Suatu kajian semantik inkuisitif (Healthy diet reflection in tamil proverbs: An inquisitive semantic research). *JSSH (Jurnal Sains Sosial Dan Humaniora)*, 3(2), 117.
- Mustofa, A., & Suhartatik, N. (2020). Meningkatkan imunitas tubuh dalam menghadapi pandemi covid-19 di karang taruna kedung gupit, sidoharjo, wonogiri, jawa tengah. *Selaparang Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 317.
- Putra, Y. S. (2017). Theoretical review: Teori perbedaan generasi. *Among Makarti*, 9(2).
- Redaksi Halodoc. (2018, April 4). *7 Alasan Makanan Cepat Saji Tidak Baik dan Sehat*. <https://www.halodoc.com/artikel/7-alasan-makanan-cepat-saji-tidak-baik-dan-sehat>
- Redaksi. (2018, November 16). *Generasi Z Ternyata Lebih Suka Olahraga Ketimbang Generasi Milenial*. <https://mojom.co/red/penjaskes/generasi-z-ternyata-lebih-suka-olahraga-ketimbang-generasi-milenial/>
- Sathish, S., & Rajamohan, Dr. A. (2012). Consumer behaviour and lifestyle marketing. *IRJC International Journal of Marketing, Financial Services & Management Research*, 1(10).
- Savarino, G., Corsello, A., & Corsello, G. (2021). Macronutrient balance and micronutrient amounts through growth and development. *Italian Journal of Pediatrics*, 47(1), 109.
- Sherren, P. B., Ostermann, M., Agarwal, S., Meadows, C. I. S., Ioannou, N., & Camporota, L. (2020). COVID-19 Related organ dysfunction and management strategies on the Intensive Care Unit: A Narrative Review. *British Journal of Anaesthesia*, 125(6), 912–925.
- Silalahi, V. C. R., Sufyan, D. L., Wahyuningsih, U., Puspareni, L. D. (2020). Pengetahuan pedoman gizi seimbang dan perilaku pilihan pangan pada remaja putri overweight: Studi kualitatif. *Journal of Nutrition College*, 9(4), 258-266.
- Stennett, A., De Souza, Lorraine, & Norris, M. (2020). *The meaning of exercise and physical activity in community dwelling people with multiple sclerosis*. 42(3), 317–323.
- Suharjo, S. N., & Harianto, A. (2019). Perbedaan gaya hidup sehat dan sikap terhadap makanan organik dari generasi baby boomers, x, dan y di surabaya. *Jurnal Manajemen Perhotelan*, 5(1), 45–58. <https://doi.org/10.9744/jmp.5.1.45-58>
- Tiga Pilar Hidup Sehat di Era Normal Baru. (2020, June 24). *Beritasatu.com*. <https://www.beritasatu.com/kesehatan/648515/tiga-pilar-hidup-sehat-di-era-normal-baru>
- Vizbaraitė, D., Kleivaitė, J., & Mickevičius, V. (2019). Gender differences related to lifestyle behaviour

- of university students. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 2(113).
- WHO. (2020). *Origin of sars-cov-2*. [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332197/WHO-2019-nCoV-FAQ-Virus\\_origin-2020.1-eng.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332197/WHO-2019-nCoV-FAQ-Virus_origin-2020.1-eng.pdf)
- Yulia, N. P., Soeyono, R. D., Afifah, C. A. N., & Miranti, M. G. (2021). Pengaruh AIO (activity, interest, opinion) konsumen millennial gen z (10–25 tahun) pada layanan pemesanan makanan berbasis daring (online) pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Tata Boga*, 10(2), 286–29.