



## Teman jadi Kunci: Mengapa Pilihan Teman akan Memengaruhi Kesehatan Remaja?

[Aktivitas Fisik dan Olahraga](#)  
[Kesehatan Jiwa](#)

 [Dr. dr. Listya Tresnanti Mirtha, Sp.KO, Subsp.APK \(K\), MARS.](#)

 [2024-10-17](#)

Dalam keseharian, banyak remaja berjuang untuk menjadi lebih aktif secara fisik. Masalahnya, banyak dari mereka yang tidak memenuhi standar rekomendasi aktivitas fisik harian. Di tengah maraknya penggunaan teknologi dan waktu layar yang berlebihan, tekanan sosial dari teman-teman ternyata memiliki peran yang lebih besar daripada yang kita bayangkan. Ketika teman-teman memilih untuk duduk dan bermain game sepanjang hari, kemungkinan seorang remaja juga terjebak dalam pola yang sama. Namun, ketika teman-teman aktif secara fisik, seorang remaja juga akan terdorong untuk bergerak lebih banyak. Jadi, bagaimana sebenarnya teman memengaruhi kebiasaan fisik?

Aktivitas fisik tidak hanya baik untuk tubuh, tetapi juga untuk kesehatan mental. Penelitian telah menunjukkan bahwa remaja yang aktif secara fisik memiliki risiko lebih rendah terhadap obesitas, depresi, dan bahkan penyakit kardiovaskular di masa dewasa. Namun, di tengah segala manfaat tersebut, faktanya banyak remaja yang memilih duduk di depan layar dibandingkan terlibat dalam aktivitas fisik.<sup>1</sup> Di sini, peran teman menjadi sangat penting. Teman bukan hanya memengaruhi keputusan kita sehari-hari, tapi juga gaya hidup jangka panjang yang kita pilih.

### Pengaruh Teman: Lebih Besar dari yang Anda Kira

Kebiasaan teman-temanmu memainkan peran kunci dalam menentukan seberapa aktif kamu. Dalam studi Garcia et al.<sup>2</sup> ditemukan bahwa remaja dengan teman-teman yang aktif lebih cenderung mengikuti kebiasaan yang sama. Teman-teman yang berpartisipasi dalam aktivitas fisik bersama, seperti olahraga, bersepeda, atau bahkan sekadar jalan-jalan sore, dapat menjadi faktor pendorong untuk memotivasi seseorang bergerak lebih banyak. Bahkan, dorongan verbal dari teman-teman yang aktif bisa meningkatkan motivasi kita untuk tetap konsisten dalam berolahraga. Sebaliknya, remaja yang dikelilingi oleh teman-teman yang lebih banyak terlibat dalam perilaku kurang bergerak (sedenter), seperti bermain video game atau menonton film sepanjang hari, cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di depan layar.<sup>3</sup>

### Psikososial dan Kesehatan Fisik

Kepercayaan diri juga memegang peran penting dalam aktivitas fisik. Remaja yang percaya diri dengan kemampuan fisiknya lebih cenderung terlibat dalam olahraga dan aktivitas fisik secara teratur. Kepercayaan ini sering kali diperkuat oleh teman-teman yang memberikan dukungan dan dorongan positif.<sup>4</sup> Studi menunjukkan bahwa remaja dengan berat badan normal cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang mengalami kelebihan berat badan, sehingga lebih banyak terlibat dalam aktivitas fisik.<sup>2</sup> Interaksi sosial yang positif dapat memberikan dorongan signifikan bagi mereka yang kurang percaya diri untuk mulai bergerak lebih banyak.

Namun, kita tidak bisa mengabaikan kenyataan bahwa banyak remaja yang terjebak dalam lingkaran pertemanan yang memengaruhi kebiasaan sedenter remaja. Lingkaran pertemanan ini sering kali memperkuat kecenderungan untuk menghabiskan waktu dengan perilaku pasif, seperti menonton televisi atau bermain game selama berjam-jam. Oleh karena itu, program intervensi yang ditargetkan untuk meningkatkan aktivitas fisik harus memperhitungkan elemen sosial dan psikologis yang memengaruhi perilaku fisik remaja.

### Pengaruh Perilaku Sedenter Terhadap Kesehatan Remaja

Perilaku sedenter yang terkait dengan penggunaan layar seperti menonton TV, bermain video game, dan menggunakan perangkat elektronik, secara signifikan berhubungan dengan berbagai indikator kesehatan yang buruk pada remaja, terutama perempuan. Kajian ini menyoroti bahwa peningkatan waktu layar dikaitkan dengan peningkatan risiko obesitas, tekanan darah tinggi, dan gangguan metabolik. Meskipun aktivitas fisik bermanfaat, namun tidak cukup kuat untuk sepenuhnya menetralkan dampak negatif dari perilaku sedenter yang berlebihan. Menariknya, strategi pengurangan waktu layar harus dimasukkan ke dalam program kesehatan masyarakat. Hal ini menunjukkan bahwa untuk mencapai hasil kesehatan yang optimal, remaja tidak hanya perlu didorong untuk lebih aktif secara fisik, tetapi juga perlu membatasi perilaku sedenter mereka, khususnya yang berhubungan dengan penggunaan perangkat elektronik. Intervensi berbasis teman juga bisa efektif, dengan teman yang mendukung aktivitas fisik dapat mendorong pengurangan waktu layar bersama-sama.<sup>5</sup>

### Mengubah Lingkungan Sosial, Mengubah Kebiasaan

Teman dan lingkungan sosial memiliki dampak besar pada kebiasaan fisik remaja. Jika kita ingin mendorong remaja untuk lebih aktif, kita harus mulai dengan memahami lingkungan sosial mereka. Jika kita ingin mendorong remaja untuk lebih aktif, kita harus memahami pengaruh teman-teman mereka. Intervensi yang melibatkan pertemanan aktif atau menciptakan kelompok sosial yang mendukung gaya hidup sehat bisa menjadi solusi jangka panjang untuk meningkatkan aktivitas fisik. Pada saat yang sama, perlu ada upaya untuk mengurangi waktu layar yang berlebihan di kalangan remaja dengan memperkenalkan kegiatan yang lebih dinamis dan menarik.

### Bersama Teman Menuju Gaya Hidup Lebih Aktif

Pilihan teman sangat berpengaruh pada gaya hidup remaja. Dalam dunia yang semakin terhubung secara digital, remaja perlu dikelilingi oleh teman-teman yang mendorong aktivitas fisik, bukan justru menarik mereka ke dalam gaya hidup sedenter. Oleh karena itu, intervensi yang menggabungkan dukungan sosial dengan pengurangan waktu layar dan peningkatan aktivitas fisik harus menjadi prioritas. Dengan langkah-langkah ini, remaja tidak hanya bisa menjadi lebih sehat, tetapi juga dapat membentuk kebiasaan positif yang akan mereka bawa hingga dewasa. Mari diskusikan tentang latihan fisik dalam lingkungan pertemanan remaja bersama dokter olahraga untuk mendapatkan manfaat kesehatan yang lebih baik. Teman-teman Anda bisa jadi cermin dari kebiasaan fisik Anda—pilihan yang tepat bisa berarti perbedaan besar dalam kesehatan Anda.

### Kepustakaan:

1. Jago, R., Brockman, R., Fox, K. R., Cartwright, K., Page, A. S., & Thompson, J. L. (2009). Friendship groups and physical activity: Qualitative findings on how physical activity is initiated and maintained among 10-11 year old children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6(1), 1-9.
2. Garcia, J. M., Sirard, J. R., Whaley, D. E., Rice, D. J., Baker, K., & Weltman, A. (2018). The influence of friends and psychosocial factors on physical activity and screen time in normal and overweight adolescents: A mixed-methods analysis. *American Journal of Health Promotion*, 33(1), 97-106.
3. Salvy, S. J., Bowker, J. C., Germeroth, L., & Barkley, J. E. (2012). Influence of peers and friends on overweight/obese youths' physical activity. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 40(3), 127-132.
4. Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Macmillan.
5. Costigan, S. A., Barnett, L., Plotnikoff, R. C., & Lubans, D. R. (2013). The health indicators associated with screen-based sedentary behavior among adolescent girls: A systematic review. *Journal of Adolescent Health*, 52(4), 382-392.