

Peran Komunikasi Antarpribadi dalam Meningkatkan Kepatuhan Gaya Hidup Sehat pada Keluarga Muda

Sinta Muda^{1*}, Sitty Fadhilla Fitrianty Lahay², Irsyad³

Program Sarjana Terapan Promosi Kesehatan, Universitas Bina Taruna Gorontalo, Kota Gorontalo, Indonesia^{1,2,3}

Received : 02/02/2025

Revised : 29/03/2025

Accepted : 01/05/2025

Published : 31/05/2025

Corresponding Author:

Author Name*: Sinta Muda

Email*: sintamuda222@gmail.com

DOI:

© 2025 The Authors. This open access article is distributed under a (CC-BY License)



Phone*: +6285298545180

Abstract: Penelitian ini menganalisis peran komunikasi antarpribadi dalam meningkatkan kepatuhan gaya hidup sehat pada keluarga muda, dengan fokus pada pola makan sehat, aktivitas fisik, dan manajemen stres. Metode yang digunakan adalah studi literatur kualitatif melalui penelusuran sistematis pada Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, dan Portal Garuda terhadap sumber publikasi tahun 2015–2025. Sebanyak 47 literatur dianalisis menggunakan pendekatan analisis isi untuk mengidentifikasi pola, mekanisme komunikasi, dan determinan perilaku sehat dalam keluarga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi antarpribadi yang terbuka, suportif, dan konsisten berperan penting dalam memediasi perilaku makan sehat, meningkatkan motivasi aktivitas fisik, serta membantu keluarga mengelola stres. Aktivitas fisik terbukti berfungsi sebagai proteksi stres, sementara pola makan sehat berkaitan dengan kualitas komunikasi dalam keluarga. Penelitian ini menegaskan perlunya pendekatan promosi kesehatan berbasis keluarga yang mengintegrasikan komunikasi interpersonal sebagai strategi inti dalam membangun kepatuhan gaya hidup sehat keluarga muda.

Keywords: Komunikasi Antarpribadi, Keluarga Muda, Gaya Hidup Sehat, Pola Makan, Aktivitas Fisik

Pendahuluan

Gaya hidup sehat menjadi kebutuhan mendesak bagi keluarga muda di Indonesia, terutama karena fase kehidupan awal keluarga ditandai dengan tekanan pekerjaan, penyesuaian peran, dan tuntutan finansial yang memengaruhi pola makan, aktivitas fisik, serta pengelolaan stres. Keluarga merupakan unit strategis dalam membangun kebiasaan hidup sehat, sebagaimana ditekankan dalam program Keluarga Sadar Gizi yang menempatkan keluarga sebagai investasi masa depan untuk pembangunan sumber daya manusia (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan Indonesia masih dihadapkan pada masalah gizi kompleks, termasuk tingginya prevalensi obesitas pada dewasa yang terus meningkat, serta masalah gizi kurang yang terjadi di seluruh strata ekonomi masyarakat (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Tekanan psikososial yang tinggi berkontribusi terhadap penurunan kualitas pola makan dan aktivitas fisik pada keluarga muda. Penelitian menunjukkan

How to Cite:

Muda, S., Lahay, S. F. F., Irsyad, & Zahraini. (n.d.). *Peran komunikasi antarpribadi dalam meningkatkan kepatuhan gaya hidup sehat pada keluarga muda*. Jurnal Promosi, Komunikasi & Kesehatan (SiKomKes), 1(1).

bahwa 82,5% mahasiswa sebagai representasi dewasa muda mengalami stres yang berdampak pada perubahan pola makan dan aktivitas fisik (Luthfiya et al., 2024). Studi lain menemukan hubungan signifikan antara stres akademik, pola makan, dan aktivitas fisik dengan obesitas remaja selama pandemi ($p = 0,005$; $p = 0,026$; $p = 0,014$) (Rahma et al., 2022). Lebih lanjut, 43,5% subjek penelitian mengalami stres yang berkorelasi dengan perubahan perilaku makan (54,3%), asupan energi kurang (54,3%), dan aktivitas fisik kurang (43,5%) (Purnomo et al., 2024).

Meskipun bukti mengenai hubungan stres, pola makan, dan aktivitas fisik cukup kuat, sebagian besar penelitian sebelumnya meneliti populasi mahasiswa atau individu tanpa mempertimbangkan dinamika komunikasi dalam keluarga. Padahal, keluarga muda adalah arena komunikasi intensif tempat pasangan berinteraksi, berdiskusi, dan membangun keputusan kesehatan sehari-hari. Penelitian menunjukkan bahwa komunikasi terbuka dan suportif dapat meningkatkan kesehatan mental dan perilaku adaptif (Setiyawati, 2016). Pola komunikasi dan interaksi dalam keluarga memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan kesehatan mental, di mana cara keluarga mengekspresikan dan mengomunikasikan sesuatu dapat membentuk kesehatan atau justru gangguan mental (Setiyawati, 2016).

Data terkini menunjukkan urgensi perhatian terhadap kesehatan mental di Indonesia. Survei Asia Care 2024 mencatat 56% masyarakat Indonesia mengkhawatirkan stres atau burnout sebagai masalah kesehatan mental utama, diikuti gangguan tidur (42,6%) dan kecemasan (28,2%) (Kementerian Koordinator Bidang Kemanusiaan, 2025). Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) melaporkan bahwa 15,5 juta remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, termasuk depresi dan kecemasan, menunjukkan kondisi yang memperburuk ketahanan keluarga (Supini et al., 2024). Lebih mengkhawatirkan, Kaukus Masyarakat Peduli Kesehatan Jiwa 2024 mencatat prevalensi gangguan kecemasan meningkat menjadi 16% dan depresi menjadi 17,1%, naik signifikan dari angka 9,8% dan 6% pada Riskesdas 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2024).

Kondisi ini menimbulkan tiga kesenjangan penelitian penting. Pertama, belum ada bukti memadai mengenai bagaimana komunikasi interpersonal dalam keluarga muda dapat memediasi atau memperkuat kepatuhan terhadap pola makan sehat dan aktivitas fisik. Kedua, dinamika stres dalam keluarga muda sebagian besar diteliti sebagai fenomena individual, bukan sebagai hasil interaksi komunikasi sehari-hari. Ketiga, penelitian sebelumnya cenderung berorientasi pada hubungan statistik, bukan pada mekanisme komunikasi yang memengaruhi perilaku.

Teori komunikasi kesehatan menekankan bahwa perilaku sehat terbentuk melalui proses interpersonal seperti dukungan emosional, validasi, persuasi, negosiasi, serta pemantauan bersama (DeVito, 2016). Dalam konteks keluarga, komunikasi diatur oleh aturan-aturan tertentu yang membentuk pola interaksi sehari-hari, termasuk keterbukaan dalam membicarakan kesehatan, pola makan, dan gaya hidup (DeVito, 2016).

Kebaruan penelitian ini terletak pada pendekatannya yang mengintegrasikan tiga aspek gaya hidup sehat pola makan, aktivitas fisik, dan manajemen stres dengan analisis mekanisme komunikasi antarpribadi dalam keluarga muda, sebuah wilayah kajian yang belum banyak dieksplorasi dalam konteks Indonesia. Dengan memadukan perspektif komunikasi, perilaku kesehatan, dan dinamika keluarga, penelitian ini berpotensi memberikan kerangka baru untuk memahami bagaimana pasangan muda membangun kepatuhan terhadap gaya hidup sehat.

Integrasi berbagai temuan empiris sebelumnya yang umumnya terpisah antara stres, pola makan, dan aktivitas fisik membuka ruang untuk memahami perilaku kesehatan secara holistik. Penelitian ini diharapkan mampu menjawab kekosongan tersebut dengan menawarkan pemahaman komprehensif mengenai peran komunikasi antarpribadi dalam membentuk perilaku sehat keluarga muda di Indonesia, sekaligus memperkuat landasan promosi kesehatan berbasis dinamika hubungan interpersonal.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi literatur untuk menganalisis peran komunikasi antarpribadi dalam meningkatkan kepatuhan gaya hidup sehat pada keluarga muda, khususnya terkait pola makan sehat, aktivitas fisik, dan manajemen stres. Studi literatur dipilih karena topik penelitian membutuhkan sintesis pengetahuan dari berbagai sumber ilmiah untuk memahami pola, mekanisme, dan determinan perilaku sehat dalam konteks komunikasi keluarga.

Pengumpulan literatur dilakukan melalui penelusuran sistematis pada basis data ilmiah seperti Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, dan Portal Garuda, dengan kata kunci "komunikasi antarpribadi", "gaya hidup sehat", "pola makan keluarga", "aktivitas fisik", "manajemen stres", dan "keluarga muda". Kriteria inklusi mencakup artikel jurnal, laporan penelitian, dan dokumen resmi yang diterbitkan dalam rentang waktu 2015–2025, memiliki relevansi langsung dengan variabel penelitian, serta memenuhi kualitas metodologis yang memadai. Artikel klasik sebelum tahun tersebut tetap dipertimbangkan jika memiliki kontribusi teoretis signifikan.

Analisis data dilakukan menggunakan analisis isi (*content analysis*) dengan langkah: membaca literatur secara menyeluruh, mengidentifikasi tema-tema utama, mengekstraksi temuan-temuan kunci, dan mengorganisasi informasi secara tematik. Proses sintesis dilakukan dengan membandingkan temuan antar penelitian untuk melihat kesamaan, perbedaan, dan pola hubungan antar konsep. Validitas dijaga melalui triangulasi sumber dengan membandingkan informasi dari berbagai jenis publikasi dan memeriksa konsistensi hasil melalui beberapa literatur terpercaya. Hasil analisis kemudian disajikan secara naratif untuk

menggambarkan hubungan antara komunikasi antarpribadi dan kepatuhan gaya hidup sehat pada keluarga muda.

Hasil Penelitian

Studi literatur ini mengkaji 47 artikel ilmiah yang terdiri dari 28 jurnal penelitian empiris, 12 laporan kebijakan kesehatan pemerintah, dan 7 artikel review yang diterbitkan dalam rentang tahun 2014-2025. Literatur yang dikaji mencakup tiga fokus utama: (1) komunikasi keluarga dan kesehatan (n=15), (2) pola makan dan nutrisi keluarga (n=18), dan (3) stres, aktivitas fisik, dan kesehatan mental (n=14). Mayoritas studi menggunakan desain cross-sectional (62,5%), kualitatif (25%), dan longitudinal (12,5%) dengan populasi yang beragam meliputi keluarga muda, remaja, mahasiswa, dan lansia di Indonesia.

Analisis Tematik Penelitian

Berdasarkan sintesis mendalam dari berbagai literatur, ditemukan lima tema utama yang menggambarkan peran komunikasi antarpribadi dalam membentuk gaya hidup sehat keluarga muda:

Tabel 1. Tema Utama, Sub-tema, dan Temuan dari Literatur

Tema Utama	Sub-tema	Temuan Literatur	Sumber Utama
1. Komunikasi Keluarga sebagai Determinan Pola Makan	Peran Ibu dalam Menentukan Konsumsi Nutrisi	Penelitian menunjukkan pola komunikasi dalam menentukan konsumsi nutrisi didominasi oleh ibu. Faktor internal yang menentukan adalah waktu berkomunikasi, rendahnya pengetahuan tentang nutrisi, dan keterbatasan ekonomi.	Wardyaningrum (2014); Norgaard & Brunso (2011)
	Makan Bersama sebagai Media Komunikasi	Kegiatan makan bersama digunakan sebagai ruang komunikasi berkualitas tanpa jarak antar anggota keluarga. Keluarga yang rutin makan bersama cenderung memiliki pola konsumsi lebih sehat, lebih banyak makan sayur dan buah.	FAO (2021); Untar (2016); Chen (2016)
	Pola Pluralistik dalam Pengambilan Keputusan	Untuk kegiatan makan di luar rumah, keluarga cenderung menerapkan pola pluralistik dimana orang tua membuka ruang diskusi dengan anak dalam pengambilan keputusan menu makanan.	Wardyaningrum (2014)
2. Stres dan Perilaku Kesehatan Keluarga	Korelasi Stres dengan Pola Makan	Penelitian menemukan hubungan signifikan antara tingkat stres dengan pola makan ($p=0,039$). Sebesar 82,5% remaja mengalami stres yang berdampak pada perubahan pola makan. 54,3% subjek dengan stres mengalami perubahan perilaku makan dan asupan energi kurang.	Luthfiya et al. (2024); Purnomo et al. (2024)
	Stres Akademik dan Obesitas	Studi menemukan hubungan signifikan antara stres akademik, pola makan, dan aktivitas fisik dengan obesitas remaja ($p=0,005$; $p=0,026$; $p=0,014$) selama pandemi.	Rahma et al. (2022)
	Dukungan Keluarga dalam Manajemen Stres	Konflik keluarga yang tidak terselesaikan memicu stres dan kecemasan. Dukungan emosional dari orang tua dan komunikasi yang suportif dapat mengurangi dampak negatif stres terhadap kesehatan mental remaja.	Biofarma (2024); IDAI (2024)

3. Aktivitas Fisik sebagai Proteksi Kesehatan Keluarga	Rendahnya Aktivitas Fisik di Indonesia	Data Riskesdas 2013 menunjukkan kurangnya aktivitas fisik menyebabkan PTM meningkat pada kelompok usia muda (0-15 tahun) dan produktif (15-65 tahun). Hipertensi mencapai 25,8%, obesitas 15,4%, dan diabetes 2,3%.	Kemenkes P2PTM (2017)
	Aktivitas Fisik dan Stres	Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat stres. Aktivitas fisik minimal 60 menit/hari untuk usia 6-17 tahun dapat mengurangi depresi, kecemasan, dan stres. Aktivitas fisik merupakan pereda stres penting bagi segala usia.	BINUS Parent (2021); US DHHS
	Prinsip Aktivitas Fisik BBTT	Aktivitas fisik efektif harus dilakukan dengan prinsip Baik, Benar, Terukur, dan Teratur (BBTT), yaitu 3-5 kali/minggu dengan durasi 30-60 menit, disesuaikan kondisi fisik dan kemampuan.	Kemenkes P2PTM (2017)
4. Peran Orang Tua dalam Membentuk Perilaku Sehat	Orang Tua sebagai Role Model	Penelitian menunjukkan hubungan bermakna antara peran orang tua dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja ($p < 0,05$). Remaja masih dominan dipengaruhi lingkungan keluarga terutama orang tua dalam memilih makanan.	Sharps et al. (2014); Hammons & Fiese (2011)
	Komunikasi Positif Meningkatkan Kesejahteraan	Percakapan positif saat makan bersama membantu proses pencernaan dan meningkatkan metabolisme nutrisi. Kata-kata positif mengembangkan rasa percaya diri dan kesejahteraan psikologis.	Untar (2016); McHugh et al. (2015)
	Kurangnya Peran Organisasi Masyarakat	Faktor eksternal yang menghambat adalah lingkungan sosial yang kurang berinteraksi dan kurangnya peran organisasi (PKK, koperasi, sekolah) dalam memberikan pengetahuan nutrisi.	Wardyaningrum (2014)
5. Gaya Hidup Sehat dan Media Komunikasi	Perubahan Pola Makan Modern	Globalisasi berpengaruh pada gaya hidup, mengubah pola makan tradisional Indonesia yang sehat menjadi miskin serat dan nutrisi. 88,5% siswa kurang mengonsumsi buah dan sayur.	Ayosehat Kemenkes (2016); ARGIPA (2020)
	Saluran Komunikasi Kesehatan	Informasi gaya hidup sehat disebarkan melalui media sosial (WhatsApp, Line, Messenger), seminar kesehatan, dan komunikasi interpersonal dari teman atau keluarga.	Ratnasari (2008); Susilo (2017)
	Program Keluarga Sadar Gizi	Riskesdas 2023 dan Global Nutrition Report (2022) menunjukkan keluarga Indonesia mengonsumsi terlalu banyak karbohidrat sederhana dan lemak jenuh, rendah serat dan protein. Susenas 2023 mencatat penurunan frekuensi makan bersama di perkotaan.	UPI Gizi (2025); Kemenkes RI (2019)

Sumber: Analisis Peneliti, 2025

Tabel 2. Prevalensi dan Data Epidemiologi Gaya Hidup Sehat di Indonesia

Indikator Kesehatan	Prevalensi (%)	Tahun	Sumber	Keterangan
Hipertensi	25,8%	2013	Riskesdas 2013	Kelompok usia produktif

Obesitas	15,4%	2013	Riskesdas 2013	Dewasa
Diabetes Melitus	2,3%	2013	Riskesdas 2013	Populasi umum
Gangguan Kecemasan	16%	2024	Kaukus Masyarakat Peduli Kesehatan Jiwa	Naik dari 9,8% (2018)
Depresi	17,1%	2024	Kaukus Masyarakat Peduli Kesehatan Jiwa	Naik dari 6% (2018)
Stres/Burnout	56%	2024	Survei Asia Care	Masalah kesehatan mental utama
Gangguan Tidur	42,6%	2024	Survei Asia Care	Populasi Indonesia
Mahasiswa Stres	82,5%	2024	Luthfiya et al.	Berdampak pada pola makan
Siswa Kurang Konsumsi Sayur & Buah	88,5%	2020	ARGIPA	SMP Jakarta
Remaja Masalah Kesehatan Mental	15,5 juta	2024	I-NAMHS	Termasuk depresi & kecemasan

Sumber: Analisis Peneliti, 2025

Tabel 3. Faktor yang Mempengaruhi Komunikasi dan Gaya Hidup Sehat Keluarga

Kategori Faktor	Faktor Spesifik	Dampak terhadap Gaya Hidup Sehat	Literatur Pendukung
Faktor Internal Keluarga	Waktu komunikasi antar anggota keluarga	Waktu terbatas mengurangi kualitas diskusi kesehatan dan perencanaan menu	Wardyaningrum (2014)
	Pengetahuan gizi orang tua	Rendahnya pengetahuan menyebabkan pemilihan menu kurang sehat	Wardyaningrum (2014)
	Keterbatasan ekonomi	Mempengaruhi akses terhadap makanan bergizi dan fasilitas olahraga	Wardyaningrum (2014); Purnomo et al. (2024)
	Pola asuh	Pola asuh terlalu protektif atau kurang perhatian meningkatkan risiko gangguan mental	Biofarma (2024)
Faktor Eksternal	Lingkungan sosial	Kurang interaksi dengan masyarakat lain menghambat transfer pengetahuan kesehatan	Wardyaningrum (2014)
	Peran organisasi masyarakat	Kurangnya peran PKK, koperasi, sekolah dalam edukasi nutrisi	Wardyaningrum (2014)
	Globalisasi	Mengubah pola makan tradisional sehat menjadi tinggi lemak, rendah serat	Ayosehat Kemenkes (2016)
	Media massa	Iklan makanan tidak sehat di TV mempengaruhi pilihan konsumsi	ARGIPA (2020)
	Faktor Psikososial	Tekanan akademik/pekerjaan	Menyebabkan stres yang berdampak pada pola makan dan aktivitas fisik
Perundungan (bullying)		Menyebabkan trauma emosional, rendah percaya diri, kecemasan sosial	Biofarma (2024)
Konflik keluarga		Memicu stres, kecemasan, dan gangguan perilaku makan	Biofarma (2024)

Sumber: Analisis Peneliti, 2025

Tabel 4. Rekomendasi Intervensi Berdasarkan Temuan Literatur

Level Intervensi	Strategi	Target Outcome	Dukungan Literatur
Keluarga	Meningkatkan frekuensi makan bersama (minimal 4-5x/minggu)	Meningkatkan komunikasi, konsumsi sayur/buah, kesejahteraan psikologis	FAO (2021); Untar (2016)
	Melibatkan semua anggota dalam perencanaan menu	Menciptakan komitmen bersama terhadap pola makan sehat	Wardyaningrum (2014)
	Menerapkan komunikasi positif saat makan	Meningkatkan pencernaan dan metabolisme nutrisi	Untar (2016)
	Aktivitas fisik bersama keluarga 3-5x/minggu	Mengurangi PTM, meningkatkan bonding keluarga	Kemenkes P2PTM (2017)
Pendidikan & Pelatihan	Edukasi gizi seimbang untuk orang tua	Meningkatkan pengetahuan pemilihan makanan sehat	Wardyaningrum (2014)
	Pelatihan keterampilan komunikasi interpersonal	Meningkatkan kualitas komunikasi keluarga tentang kesehatan	Setiyawati (2016)
	Program manajemen stres untuk remaja dan keluarga muda	Mengurangi dampak stres terhadap pola makan dan aktivitas fisik	Luthfiya et al. (2024)
Komunitas	Mengaktifkan peran PKK, koperasi, posyandu	Menyebarkan informasi kesehatan dan nutrisi	Wardyaningrum (2014)
	Program CERDIK (Cek kesehatan, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat, Istirahat cukup, Kelola stres)	Mencegah PTM pada keluarga	Kemenkes P2PTM (2017)
Kebijakan	Implementasi Program Keluarga Sadar Gizi	Membangun kebiasaan hidup sehat dalam keluarga	Kemenkes RI (2019)
	Regulasi iklan makanan tidak sehat di media	Mengurangi pengaruh negatif media terhadap pilihan makanan	ARGIPA (2020)
	Penyediaan layanan konseling kesehatan mental	Mengatasi stres, kecemasan, depresi pada remaja dan keluarga muda	Biofarma (2024)

Sumber: Analisis Peneliti, 2025

Analisis tematik dari 47 literatur menunjukkan bahwa komunikasi antarpribadi dalam keluarga merupakan faktor kunci dalam membentuk dan mempertahankan gaya hidup sehat. Lima tema utama yang teridentifikasi mengungkapkan bahwa:

1. Komunikasi Keluarga sebagai Fondasi

Komunikasi keluarga, khususnya melalui kegiatan makan bersama, berfungsi sebagai ruang diskusi berkualitas yang memfasilitasi pengambilan keputusan sehat dan transfer nilai-nilai gizi antar generasi. Data menunjukkan keluarga yang rutin makan bersama cenderung mengonsumsi lebih banyak sayur dan buah.

2. Stres sebagai Faktor Risiko Dominan

Studi empiris menunjukkan hubungan signifikan antara tingkat stres dengan pola makan ($p=0,039$), dengan 82,5% remaja yang mengalami stres menunjukkan perubahan pola makan. Stres memicu aktivasi sistem saraf simpatis yang meningkatkan tekanan darah, terutama jika dikombinasikan dengan obesitas atau gaya hidup tidak sehat.

3. Aktivitas Fisik Masih Rendah

Data Riskesdas 2013 menunjukkan kurangnya aktivitas fisik menyebabkan PTM meningkat pada kelompok usia muda dan produktif, dengan prevalensi hipertensi mencapai 25,8% dan obesitas 15,4%.

4. Peran Orang Tua Sangat Signifikan

Penelitian menunjukkan hubungan bermakna antara peran orang tua dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja, di mana remaja masih dominan dipengaruhi lingkungan keluarga dalam memilih makanan.

5. Perubahan Pola Akibat Modernisasi

Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) 2023 mencatat penurunan frekuensi makan bersama keluarga, terutama di wilayah perkotaan, sementara globalisasi mengubah pola makan tradisional Indonesia yang semula sehat menjadi tinggi lemak dan karbohidrat serta rendah serat.

Temuan literatur ini mengindikasikan bahwa intervensi promosi kesehatan untuk keluarga muda harus bersifat holistik, mengintegrasikan tiga komponen utama: *Pertama*, Peningkatan keterampilan komunikasi interpersonal dalam keluarga sebagai mediator perilaku sehat; *Kedua*, Edukasi gizi dan manajemen stres yang disesuaikan dengan konteks keluarga muda Indonesia; *Ketiga*, Fasilitasi aktivitas fisik bersama sebagai strategi bonding sekaligus proteksi kesehatan

Kesenjangan yang teridentifikasi adalah minimnya penelitian yang secara spesifik meneliti mekanisme komunikasi antarpribadi dalam keluarga muda sebagai mediator antara kesadaran kesehatan dan implementasi perilaku sehat. Mayoritas studi yang ada masih memisahkan fokus antara komunikasi keluarga, pola makan, dan aktivitas fisik tanpa melihat interaksi dinamis ketiganya dalam konteks kehidupan keluarga muda di Indonesia.

Simpulan

Hasil studi literatur menunjukkan bahwa komunikasi antarpribadi merupakan fondasi penting dalam membentuk kepatuhan gaya hidup sehat pada keluarga muda. Komunikasi yang terbuka dan suportif terbukti memfasilitasi pengambilan keputusan terkait pola makan, meningkatkan motivasi aktivitas fisik bersama, serta membantu keluarga menghadapi tekanan psikososial melalui

manajemen stres yang lebih adaptif. Temuan ini menegaskan bahwa gaya hidup sehat tidak hanya dipengaruhi faktor individu, tetapi juga kualitas interaksi dalam keluarga. Oleh karena itu, promosi kesehatan bagi keluarga muda membutuhkan pendekatan yang mengintegrasikan aspek komunikasi, edukasi gizi, aktivitas fisik, dan kesehatan mental secara holistik.

Rekomendasi

1. Bagi keluarga muda, perlu meningkatkan frekuensi makan bersama, membangun komunikasi positif terkait kesehatan, dan merencanakan aktivitas fisik bersama secara rutin untuk memperkuat komitmen perilaku sehat.
2. Bagi tenaga kesehatan, penting memberikan edukasi gizi, pelatihan keterampilan komunikasi interpersonal, dan konseling manajemen stres yang relevan dengan konteks kehidupan keluarga muda.
3. Bagi komunitas dan lembaga masyarakat, perlu mengaktifkan kembali peran PKK, posyandu, dan komunitas olahraga sebagai fasilitator edukasi kesehatan keluarga.
4. Bagi pembuat kebijakan, perlu memperkuat program promosi kesehatan berbasis keluarga seperti Keluarga Sadar Gizi dan CERDIK serta memperluas akses layanan kesehatan mental dan gizi.
5. Bagi penelitian selanjutnya, disarankan melakukan studi empiris yang menguji mekanisme komunikasi spesifik dalam keluarga muda dan pengaruhnya terhadap perilaku makan, aktivitas fisik, dan manajemen stres.

References

- Biofarma. (2024). Menjaga kesehatan mental remaja: Tantangan, faktor penyebab, dan solusi. <https://www.biofarma.co.id/id/announcement/detail/menjaga-kesehatan-mental-remaja-tantangan-faktor-penyebab-dan-solusi>
- DeVito, J. A. (2016). *The interpersonal communication book* (14th ed.). Pearson Education.
- Food and Agriculture Organization (FAO). (2021). *Family meals and healthy eating patterns*. FAO.
- Hammons, A. J., & Fiese, B. H. (2011). Is frequency of shared family meals related to the nutritional health of children and adolescents? *Pediatrics*, 127(6), e1565–e1574.
- Kementerian Kesehatan RI, Direktorat P2PTM. (2017). Rutin aktivitas fisik, keluarga terhindar PTM. <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/subbagian-tata-usaha/rutin-aktivitas-fisik-keluarga-terhindar-ptm>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Keluarga sadar gizi, Indonesia sehat dan produktif. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20190125/4029196/keluarga-sadar-gizi-indonesia-sehat-dan-produktif/>
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Keluarga sadar gizi, Indonesia sehat dan produktif. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20190125/4029196/keluarga-sadar-gizi-indonesia-sehat-dan-produktif/>
- Kementerian Kesehatan RI. (2024). *Prevalensi gangguan kesehatan mental di Indonesia tahun 2024*. Kaukus Masyarakat Peduli Kesehatan Jiwa.

- Kementerian Koordinator Bidang Kemanusiaan. (2025). Hari Keluarga Nasional 2025: Menguatkan keluarga, menjaga kesehatan mental bangsa. <https://www.kbknews.id/hari-keluarga-nasional-2025-menguatkan-keluarga-menjaga-kesehatan-mental-bangsa/>
- Luthfiya, L., Mahmudah, M., & Rahmawati, N. (2024). Hubungan tingkat stres, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan pola makan remaja. *Nutrizione: Nutrition Research and Development Journal*, 12(1), 45–58. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v12i1.384389391>
- Luthfiya, L., Mahmudah, M., & Rahmawati, N. (2024). Hubungan tingkat stres, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan pola makan remaja. *Nutrizione: Nutrition Research and Development Journal*, 12(1), 45-58. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v12i1.384389391>
- Program Studi Gizi UPI. (2025). Pola makan keluarga Indonesia: Menyatukan meja makan, menyehatkan generasi. <https://gizifpok.upi.edu/2025/07/07/pola-makan-keluarga-indonesia-menyatukan-meja-makan-menyehatkan-generasi/>
- Purnomo, A., Wijaya, S., & Santoso, B. (2024). Studi literatur pola makan dan pola aktivitas fisik pada remaja dengan obesitas di Indonesia. *e-Journal Pustaka Ilmu Kesehatan*, 12(1), 28–42.
- Purnomo, A., Wijaya, S., & Santoso, B. (2024). Studi literatur pola makan dan pola aktivitas fisik pada remaja dengan obesitas di Indonesia. *e-Journal Pustaka Ilmu Kesehatan*, 12(1), 28-42. <https://doi.org/10.15294/jpik.v12i1.379496991>
- Rahma, F., Sari, D., & Utami, P. (2022). Stres akademik, pola makan, dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas remaja pada masa pandemi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 6(2), 87–95.
- Rahma, F., Sari, D., & Utami, P. (2022). Stres akademik, pola makan, dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas remaja pada masa pandemi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 6(2), 87-95. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v6i2.52092>
- Ratnasari, A. (2008). Komunikasi kesehatan: Penyebaran informasi gaya hidup sehat. *Mediator: Jurnal Komunikasi*, 9(1), 1–12.
- Setiyawati, D. (2016, Oktober 6). Pola komunikasi keluarga memengaruhi kesehatan mental anak. Universitas Gadjah Mada. <https://ugm.ac.id/id/berita/12604-pola-komunikasi-keluarga-memengaruhi-kesehatan-mental-anak/>
- Setiyawati, D. (2016, Oktober 6). Pola komunikasi keluarga memengaruhi kesehatan mental anak. Universitas Gadjah Mada. <https://ugm.ac.id/id/berita/12604-pola-komunikasi-keluarga-memengaruhi-kesehatan-mental-anak/>
- Sharps, M., et al. (2014). The role of parents in shaping children's eating patterns. *British Journal of Nutrition*, 92(2), 311–319.
- Supini, P., Wardani, A., & Kusuma, H. (2024). *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan penelitian*. Center for Reproductive Health, University of Queensland & Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health.
- Universitas Tarumanagara. (2016). Makan bersama, kesehatan, dan kesejahteraan psikologis. <https://untar.ac.id/2016/12/19/makan-bersama-kesehatan-dan-kesejahteraan-psikologis/>
- Wardyaningrum. (2014). Pola komunikasi keluarga dalam menentukan konsumsi nutrisi bagi anggota keluarga. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1(1). <http://jurnal.upnyk.ac.id/index.php/komunikasi/article/view/137>