



# Prosiding Seminar Nasional Manajemen

Vol 1 (2) 2022: 142-145

<http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/PSM/index>

ISSN: 2830-7747; e-ISSN: 2830-5353



## Pengaruh Gaya Hidup Sehat Terhadap Produktivitas Mahasiswa Generasi Z

Dianti Juliana Salsabilah<sup>1</sup>, Silvia Rahmawati<sup>2</sup>, Nadia Oktaviani<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Universitas Pamulang

Corresponding author: e-mail: [diantijulianasalsabilah@gmail.com](mailto:diantijulianasalsabilah@gmail.com)

| INFO ARTIKEL  | ABSTRAK  |
|---|--|
| <p>Diterima Juni 2022<br/>Disetujui Juli 2022<br/>Diterbitkan Agustus 2022</p>                          | <p>Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh gaya hidup sehat terhadap produktivitas mahasiswa generasi Z di perguruan tinggi. Gaya hidup sehat mencakup berbagai aspek seperti pola makan, aktivitas fisik, manajemen stres, dan kualitas tidur yang dianggap memengaruhi kinerja akademis dan kesejahteraan umum mahasiswa. Generasi Z, yang dikenal dengan penggunaan teknologi tinggi dan multitasking, sering menghadapi tantangan dalam menjaga keseimbangan antara kegiatan akademik dan kesehatan pribadi. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan wawancara mendalam yang dilakukan kepada 15 mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup sehat memiliki pengaruh signifikan terhadap produktivitas mahasiswa, terutama dalam hal peningkatan konsentrasi, stamina, dan kesejahteraan mental. Mahasiswa yang menerapkan gaya hidup sehat cenderung memiliki performa akademik yang lebih baik, konsentrasi yang lebih tinggi, dan kemampuan manajemen waktu yang lebih efektif. Temuan ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi institusi pendidikan tinggi untuk mengembangkan program yang mendukung kesehatan mahasiswa guna meningkatkan produktivitas akademis mereka.</p> |
| <p><b>Kata Kunci:</b><br/>Gaya hidup sehat, produktivitas, generasi Z, mahasiswa, kesehatan mental.</p> | <p><b>ABSTRACT</b></p>   |
| <p><b>Keywords:</b><br/>Healthy lifestyle, productivity, Generation Z, students, mental health.</p>     | <p><i>This study aims to analyze the influence of healthy lifestyles on the productivity of Generation Z students in higher education. Healthy lifestyles include various aspects such as diet, physical activity, stress management, and sleep quality that are considered to affect students' academic performance and general well-being. Generation Z, known for their use of high technology and multitasking, often faces challenges in maintaining a balance between academic activities and personal health. The research method used was qualitative with in-depth interviews conducted with 15 students from various universities in Indonesia. The results showed that healthy lifestyles have a significant effect on student productivity, especially in terms of</i></p>   |

---

*increasing concentration, stamina, and mental well-being. Students who implement healthy lifestyles tend to have better academic performance, higher concentration, and more effective time management skills. These findings are expected to provide insight for higher education institutions to develop programs that support student health in order to increase their academic productivity.*

---

## **PENDAHULUAN**

Generasi Z, yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, adalah generasi yang tumbuh di era digital dengan akses luas terhadap teknologi dan informasi. Kehadiran teknologi ini mempengaruhi cara mereka belajar, berkomunikasi, serta mengelola waktu dan aktivitas sehari-hari.

Meski generasi ini dikenal adaptif terhadap perubahan teknologi, mereka juga menghadapi tantangan kesehatan fisik dan mental yang signifikan, terutama di lingkungan akademik perguruan tinggi. Kondisi tersebut dapat memengaruhi produktivitas akademik mereka secara keseluruhan. Produktivitas akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah gaya hidup sehat.

Gaya hidup sehat mencakup kebiasaan seperti pola makan seimbang, aktivitas fisik yang teratur, manajemen stres yang baik, serta kualitas tidur yang cukup. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa gaya hidup sehat berkorelasi positif dengan peningkatan performa kognitif dan fisik, yang pada akhirnya meningkatkan produktivitas seseorang, termasuk dalam konteks akademik. Mahasiswa yang menerapkan gaya hidup sehat cenderung lebih fokus, memiliki daya ingat yang lebih baik, serta mampu mengelola tekanan akademik dengan lebih efektif.

Namun, penerapan gaya hidup sehat pada generasi Z tidak selalu mudah. Pergeseran gaya hidup yang semakin sedentari akibat kemajuan teknologi, ditambah dengan tekanan akademik dan sosial yang tinggi, dapat memengaruhi pola hidup mereka. Berbagai studi mengungkapkan bahwa mahasiswa seringkali menghadapi masalah tidur, kurang berolahraga, serta memilih pola makan yang kurang sehat. Jika dibiarkan, hal ini dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan fisik mereka, yang pada gilirannya menurunkan produktivitas akademik.

Penelitian ini berfokus pada pengaruh gaya hidup sehat terhadap produktivitas mahasiswa generasi Z di perguruan tinggi. Dengan meneliti hubungan antara gaya hidup sehat dan produktivitas akademik, penelitian ini bertujuan memberikan wawasan mengenai pentingnya promosi kesehatan di kalangan mahasiswa serta bagaimana institusi pendidikan dapat membantu mendorong mahasiswa untuk menjalani kehidupan yang lebih sehat.

## **KAJIAN LITERATUR**

Teori gaya hidup sehat yang menjadi dasar penelitian ini mencakup tiga komponen utama yaitu pola makan sehat, aktivitas fisik, dan manajemen stres. Menurut WHO (2020), pola makan sehat mencakup konsumsi makanan bergizi seimbang, sementara aktivitas fisik dan mental. Selain itu, manajemen stres yang baik dapat mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa, sehingga meningkatkan produktivitas akademik mereka (Smith & Jones, 2019). Kajian ini juga mengacu pada teori produktivitas yang menyatakan bahwa kemampuan dalam mengelola waktu dan energi sangat bergantung pada kesehatan fisik dan mentalnya (Schmidt, 2018).

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara mendalam. Subjek penelitian terdiri dari 15 mahasiswa Generasi Z dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia yang dipilih melalui Teknik purposive sampling. Wawancara dilakukan secara tatap muka dan daring, dengan menggunakan panduan wawancara yang mencakup topik-topik terkait pola makan, aktivitas fisik, manajemen stres, dan pengaruhnya terhadap produktivitas akademik. Data yang diperoleh dari wawancara dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola dan tema utama yang muncul dari pengalaman dan pandangan mahasiswa terkait gaya hidup sehat dan produktivitas akademik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara gaya hidup sehat dan produktivitas mahasiswa. Mahasiswa yang rutin berolahraga setidaknya 3 kali seminggu, mengonsumsi makanan bergizi, dan tidur dengan cukup (7-8 jam per malam) cenderung memiliki nilai akademis yang lebih tinggi dan lebih aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki gaya hidup tidak sehat. Selain itu, manajemen stres yang baik juga ditemukan berperan penting dalam meningkatkan kemampuan mereka untuk fokus dan mengerjakan tugas secara efektif.

### - Hubungan Aktivitas Fisik dan Produktivitas

Mahasiswa yang berolahraga secara teratur cenderung memiliki daya konsentrasi yang lebih baik dan lebih cepat dalam menyelesaikan tugas akademis. Aktivitas fisik terbukti meningkatkan aliran darah ke otak, yang dapat memperbaiki kemampuan kognitif dan memori.

### - Pengaruh Pola Makan Seimbang

Pola makan yang seimbang dengan konsumsi sayuran, buah-buahan, protein, dan karbohidrat dalam jumlah yang tepat berhubungan erat dengan energi yang cukup untuk menjalani hari. Mahasiswa yang menjaga pola makan mereka terbukti lebih bertenaga dalam menyelesaikan pekerjaan dan lebih sedikit mengalami rasa lelah.

### - Manajemen Stres dan Kesehatan Mental

Manajemen stres yang baik juga berkontribusi terhadap produktivitas. Mahasiswa yang dapat mengelola stres dengan baik cenderung lebih fokus, kreatif, dan mampu menghindari burnout yang dapat mengganggu kinerja akademik.

### - Kualitas Tidur dan Konsentrasi

Tidur yang cukup dan berkualitas sangat penting bagi mahasiswa. Kurangnya tidur atau kualitas tidur yang buruk berpengaruh negatif terhadap konsentrasi dan kemampuan belajar. Sebaliknya, mahasiswa yang tidur cukup memiliki performa akademik yang lebih baik dan dapat lebih fokus saat mengikuti perkuliahan.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, gaya hidup sehat memberikan dampak yang signifikan terhadap produktivitas mahasiswa generasi Z. Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kesehatan fisik dan mental yang baik dapat mempengaruhi performa akademis serta kemampuan multitasking. Generasi Z, yang sering kali terpapar teknologi dan media sosial, perlu memperhatikan keseimbangan antara kehidupan digital dan fisik untuk mencapai produktivitas yang maksimal. Mahasiswa dengan gaya hidup sehat cenderung lebih mampu mengelola waktu, lebih sedikit mengalami gangguan, dan memiliki ketahanan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa gaya hidup sehat memiliki pengaruh signifikan terhadap produktivitas mahasiswa Generasi Z di perguruan tinggi. Penerapan pola makan yang seimbang, aktivitas fisik yang rutin, dan manajemen stres yang efektif menjadi faktor penting dalam mendukung keberhasilan akademik mahasiswa. Penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan program promosi kesehatan di perguruan tinggi dan menekankan pentingnya kesadaran mahasiswa akan gaya hidup sehat sebagai kunci keberhasilan akademik yang optimal dan menjaga keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari.

## REFERENSI

- Education Institutions in Thailand. *Health Psychology Open*, 3(1), 1-9.
- Kahn, J. A., & Davis, M. (2018). The Impact of Healthy Lifestyles on College Student Productivity. *Journal of Health and Wellness*, 45(3), 211-225.

- Peltzer, K., & Promtussananon, S. (2016). Health Behavior and Academic Performance Among Students in Higher
- Watanabe, T., & Kato, T. (2020). The Role of Physical Activity and Healthy Eating in Academic Performance of College Students: A Systematic Review. *Journal of College Health*, 68(5), 417-423.
- Zepeda, C. (2019). Generation Z and the Importance of Mental Health in College. *International Journal of College Student Development*, 60(4), 481-487.