

---

## Gaya Hidup Sehat Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan di Bandung

Neti Sitorus<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Immanuel Bandung  
Email: neti\_sitorus@yahoo.com

### Abstrak

Gaya Hidup Sehat seharusnya dapat tercermin dengan baik pada mahasiswa kesehatan. Namun pada kenyataannya, masih belum sesuai dengan yang diharapkan. Salah satu kebiasaan mahasiswa yang tidak baik adalah makan tidak teratur dan pola tidur yang tidak baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran umum faktor-faktor yang berkaitan dengan gaya hidup sehat. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian survei deskriptif. Sample penelitian diambil dari mahasiswa program studi S1 Kesehatan dengan jumlah responden 69 orang. Pengumpulan data dilakukan melalui angket dengan alat kuesioner. Analisa data secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi, Hasil penelitian menunjukkan gaya hidup sehat yang kurang baik sebesar 57 %, dan variabel yang dominan dalam gaya hidup sehat mahasiswa adalah dosen sebagai contoh dalam melakukan gaya hidup sehat. Disarankan kepada STIK Immanuel untuk meningkatkan promosi kesehatan tentang gaya hidup sehat, khususnya mengenai kebiasaan makan teratur dan pola tidur yang baik.

Kata Kunci : Sehat; Gaya hidup; Mahasiswa

### Abstract

*A Healthy Lifestyle should be well reflected in students of health. But in reality, it is still not as expected. One of the habits of students who are not good is irregular eating and poor sleep patterns. This study aims to determine the description of factors associated with a Healthy Lifestyle. The research design used was descriptive observational. The research sample was taken from Health S1 study program students with 69 respondents. Data collection has done through a questionnaire. Univariate data analysis to see the frequency distribution research variables. The results showed an unhealthy healthy lifestyle of 57%, and dominant factors of student life style is lecturer as a role model in healthy life. Recommendation to STIK Immanuel to improve health promotion about healthy lifestyles, especially regarding regular eating habits and good sleep patterns.*

*Keywords: Healthy; Lifestyle; Student*

## Pendahuluan

Gaya hidup merupakan salah satu bentuk dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang diharapkan dapat diwujudkan oleh setiap orang, termasuk para mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Immanuel Bandung. Sebagai mahasiswa tentunya harus dapat mewujudkan gaya hidup sehat selama berada di rumah, di kampus, atau berada di mana pun, terlebih lagi para mahasiswa ini sebagai calon tenaga kesehatan yang harus dapat memberikan contoh tentang gaya hidup sehat bagi siapa pun di sekitarnya. Sangat ironi jika mahasiswa kesehatan tidak menunjukkan gaya hidup sehat, karena akan menjadikan kendala pada saat melaksanakan tugas sebagai tenaga kesehatan, di mana penderita dianjurkan untuk melaksanakan gaya hidup sehat padahal penderita melihat pada diri petugas kesehatan ada yang tidak sesuai dengan prinsip kesehatan. Sebagai contoh, jika ada penderita batuk dan juga penderita merokok, sementara petugas kesehatan juga merokok, maka akan sangat canggung jika akan menyarankan kepada penderita untuk berhenti merokok atau mengurangi merokok. (Lubis, Efendi, & Fitriani, 2019)

Hasil penelitian mengatakan bahwa, 3,7 juta perokok meninggal tiap tahun di seluruh dunia. Hal ini membawa kekhawatiran yang besar dari banyak pihak. Karena jika hal ini dibiarkan dan terus berlanjut, diperkirakan angka kematian akibat rokok akan terus meningkat. Berdasarkan data Risesdas 2018, target renstra pada 2019 Prevalensi TB Paru /menjadi 245/100.000 penduduk, sementara hasil studi global insiden TB Paru mencapai 321/100.000 penduduk. Sedangkan, prevalensi perokok yang berumur  $\geq 10$  tahun sebanyak 28,8%. Dalam penelitian yang dilakukan di STIKes Achmad Yani, didapatkan hasil Gaya Hidup Sehat pada mahasiswa Stikes Jenderal A. Yani Cimahi Tahun 2014 secara umum masih kurang baik

yaitu sebesar 51.7 %, dilihat dari kebiasaan merokok, pola/kebiasaan makan khususnya riwayat sakit maag, kebiasaan olahraga, kecukupan istirahat, dan pengendalian stress. Prestasi akademik mahasiswa dapat dipengaruhi oleh gaya hidup selama kuliah. Kenyamanan, keamanan dan kesehatan dapat dicapai dengan pemenuhan kebutuhan fisik dan psikis mahasiswa yang menjadi gaya hidup dan aktivitas dalam belajar, sehingga gaya hidup dapat mempengaruhi perilaku mahasiswa dalam belajar. (Khairunnisa, Sabrian, & Safri, 2015).

Berdasarkan wawancara dan studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa STIK Immanuel dari yang berjumlah 12 orang dalam pegelolaan gaya hidup yang terindikasi tidak sehat ditinjau dari pola makan tidak tepat tewaktu 50%, tidak sering makan sayur 86%, pernah sakit "maag" 58%, merokok 17%, tidak olahraga teratur 75%, istirahat kurang 6 jam 58%. Lingkup gaya hidup sehat yang dapat dievaluasi pada mahasiswa, di antaranya mengenai kebiasaan merokok, pola/kebiasaan makan, kebiasaan olahraga, kecukupan istirahat, dan pengendalian stres. Hal yang paling mendapat sorotan adalah perihal merokok, karena bahaya merokok cukup besar yaitu dapat menimbulkan berbagai macam penyakit yang dapat menyebabkan kematian, dan bahaya tersebut baru muncul setelah cukup lama sehingga bahaya tersebut seringkali tidak dipedulikan sejak awal, dan hal tersebut di antaranya yang membuat sulit untuk memberhentikan kebiasaan merokok. Sekalipun yang berlaku sekarang dalam peringatan bahaya merokok yang berbunyi "merokok membunuhmu" belum merupakan jaminan dapat mengurangi kebiasaan merokok.

Tujuan penelitian untuk mengetahui lebih lanjut tentang gaya hidup sehat mahasiswa, maka perlu dilakukan penelitian terhadap mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Immanuel Bandung.

## Metodologi

Penelitian menggunakan metode dengan pendekatan deskriptif untuk mengetahui gaya hidup mahasiswa dan faktor-faktor yang terkait dengan gaya hidup mahasiswa. Penelitian dilakukan di STIK Immanuel Bandung, pada bulan Mei – Desember 2019. Populasi penelitian adalah mahasiswa STIK Immanuel yang berjumlah 230 orang, terdiri atas program studi (prodi) Kesehatan Masyarakat (S-1), prodi

Keperawatan (S-1), prodi Gizi (S-1). Sampel ditetapkan secara *purposive* dari seluruh mahasiswa, yaitu mahasiswa program studi Kesehatan Masyarakat (S-1) 33 orang, Ilmu Keperawatan (S-1) 122 orang, program studi Ilmu Gizi (S-1) 70 orang yang berjumlah semua 230 orang dan sampel dengan menggunakan rumus Slovin 10% menjadi 69 orang. Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk mengetahui gambaran umum dari masing-masing variabel penelitian.

## Hasil

**Tabel 1**

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Mahasiswa tentang Gaya Hidup Sehat

Pengetahuan		
Kategori	f	%
Tinggi	56	81
Rendah	13	19
Total	69	100

Dari Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 69 responden didapatkan berpengetahuan rendah yaitu sebanyak 13 orang (19%), dan yang berpengetahuan tinggi sebanyak 56 orang (81%).

**Tabel 2**

Distribusi Frekuensi Sikap Mahasiswa terhadap Gaya Hidup Sehat

Sikap		
Kategori	f	%
Positif	30	43
Negatif	39	57
Total	69	100

Dari Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 69 responden didapatkan yang memiliki sikap positif sebanyak 30 orang (43%), dan yang bersikap negatif sebanyak 39 orang (57%).

**Tabel 3**

Distribusi Frekuensi pernah menerima informasi tentang gaya hidup sehat?

Informasi Gaya Hidup		
Kategori	f	%
Ya	69	100
Tidak	0	0
Total	69	100

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa semua mahasiswa (100%), pernah mendapatkan informasi tentang gaya hidup sehat.

**Tabel 4**  
Distribusi Frekuensi Sumber Informasi tentang Gaya Hidup Sehat

Sumber Informasi		
Kategori	f	%
Internet	43	62
Media Elektronik	8	12
Media Cetak	12	17
Lain-lain	6	9
Total	69	100

Berdasarkan Tabel 4 bahwa dari 69 responden, yang mendapatkan informasi dari internet sebanyak 43 orang (62%), dari media elektronik sebanyak 8 orang

(12%), dari media cetak sebanyak 12 orang (17%), dan dari lain-lain sebanyak 6 orang (9%).

**Tabel 5**  
Distribusi Frekuensi Keteladanan Dosen untuk Melakukan Gaya Hidup Sehat

Keteladanan Dosen untuk Gaya Hidup Sehat		
Kategori	f	%
Ada	60	87
Tidak Ada	9	13
Total	69	100

Tabel 5 menunjukkan bahwa dari 69 mahasiswa, yang mendapat motivasi gaya hidup sehat dari dosen sebanyak 60

orang (87%), dan yang tidak mendapatkan sebanyak 9 orang (13%).

**Tabel 6**  
Distribusi Frekuensi Aspek Keteladanan Dosen

Aspek	f	%
Kebersihan Diri	38	55
Postur Tubuh Atletis	2	3
Tidak Merokok	5	7
Berolahraga	13	19
Lain-Lain	2	3
Tidak Ada	9	13
Total	69	100

Tabel 6 menunjukkan aspek-aspek gaya hidup sehat yang didapatkan dari 69 responden. Sebanyak 38 orang (55%) mendapat aspek tentang kebersihan diri, 2 orang (3%) mendapat aspek tentang postur tubuh atletis, 5 orang (7%)

mendapat aspek tentang larangan merokok, 13 orang (19%) mendapat aspek tentang olahraga, 2 orang (3%) mendapat aspek lainnya dan yang tidak mendapatkan sebanyak 9 orang (13%).

**Tabel 7**  
Distribusi Frekuensi Perilaku Terlambat Makan

Terlambat Makan		
Kategori	F	%
Sering	45	65
Kadang-kadang	24	35
Tidak pernah	0	0
Total	69	100

Tabel 7 menunjukkan bahwa dari 69 responden yang sering terlambat makan sebanyak 45 orang (65%), yang

terkadang terlambat makan sebanyak 24 orang (35%).

### Tabel 8

Distribusi Frekuensi Kebiasaan Olahraga

Olahraga Rutin		
Kategori	F	%
Sering	14	20
Kadang-kadang	46	67
Tidak pernah	9	13
Total	69	100

Tabel 8 menunjukkan bahwa dari 69 responden, yang sering melakukan olahraga rutin sebanyak 14 orang (20%), yang terkadang melakukan olahraga

rutin sebanyak 46 orang (67%), dan yang tidak pernah sebanyak 9 orang (13%).

### Tabel 9

Distribusi Frekuensi Kebiasaan Merokok

Merokok		
Kategori	F	%
Sering	1	2
Kadang-kadang	3	4
Tidak pernah	65	94
Total	69	100

Berdasarkan Tabel 9 bahwa dari 69 responden yang sering merokok sebanyak 1 orang (2%), yang terkadang

sebanyak 3 orang (4%), dan yang tidak pernah sebanyak 65 orang (94%).

### Tabel 10

Distribusi Frekuensi Lama Tidur

Lama Tidur Dalam Semalam		
Kategori	f	%
< 4 jam	5	7
Antara 4-6 jam	26	38
Antara 6-8 jam	33	48
> 8 jam	5	7
Total	69	100

Berdasarkan tabel 10 bahwa dari 69 responden, yang tidur kurang dari 4 jam sebanyak 5 orang (7%), yang tidur antara 4-6 jam sebanyak 26 orang

(38%), yang tidur antara 6-8 jam sebanyak 33 orang (48%), dan yang tidur lebih dari 8 jam sebanyak 5 orang (7%).

### Tabel 11

Distribusi Frekuensi Kesulitan Tidur yang Dialami

Kesulitan Tidur		
Kategori	f	%
Sering	15	22
Kadang-kadang	48	70
Tidak pernah	6	8
Total	69	100

Berdasarkan Tabel 11 bahwa dari 69 responden yang sering mengalami insomnia sebanyak 15 orang (22%), yang terkadang mengalami insomnia

sebanyak 48 orang (70%), dan yang tidak pernah mengalami insomnia sebanyak 6 orang (8%).

**Tabel 12**  
Distribusi Kejadian Stres pada Mahasiswa

Kategori	Stres	
	f	%
Sering	14	20
Kadang-kadang	52	75
Tidak pernah	3	5
Total	69	100

Tabel 12 menunjukkan bahwa dari 69 responden yang sering mengalami stress sebanyak 14 orang (20%), yang terkadang mengalami stress sebanyak 52 orang (75%), dan yang tidak pernah mengalami stress sebanyak 3 orang (5%).

### Pembahasan

Pengetahuan mahasiswa dengan gaya hidup sehat jika dihubungkan dengan teori Green hal ini merupakan faktor predisposisi atau faktor pemudah dan mendasari untuk terjadinya perubahan perilaku tertentu tetapi dalam penelitian ini tidak termasuk karena dalam pelaksanaannya kemungkinan ada faktor faktor yang lain.(Notoatmodjo, 2012) “Dari beberapa faktor yang disebutkan diatas gaya hidup sehat pada mahasiswa PSIK Universitas Riau dapat disebabkan salah satunya yaitu pengetahuan sebagai mahasiswa ilmu keperawatan tentunya mereka mempunyai pengetahuan yang lebih tentang kesehatan, karena dari faktor pendidikan formal mereka mendapatkan mata kuliah dan segala sesuatu yang mereka pelajari tidak jauh dari segi kesehatan. Selain itu mahasiswa PSIK Universitas Riau sudah mulai menjalani praktik diberbagai rumah sakit, pukesmas, dan pusat kesehatan lainnya. sehingga pengalaman tentang kesehatan bisa menjadi sangat luas dan bermanfaat”. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa PSIK UNDIP Semarang, gaya hidup sehat banyak dilakukan pada mahasiswa

dengan tingkat pengetahuan tinggi.(Istiningtyas, 2010).

Sikap Mahasiswa dengan Gaya Hidup Sehat jika dihubungkan dengan teori Green hal ini merupakan faktor predisposisi atau faktor pemudah dan mendasari untuk terjadinya perubahan perilaku tertentu tetapi dalam penelitian ini tidak termasuk karena dalam pelaksanaannya kemungkinan ada faktor faktor yang lebih dominan. (Notoatmodjo, 2012) Mahasiswa yang memiliki sikap baik belum tentu memiliki kecenderungan untuk bersikap baik pula.(Eko & Sinaga, 2018).

Responden, yang tidur kurang dari 4 jam sebanyak 5 orang (7%), dan yang tidur lebih dari 8 jam sebanyak 5 orang (7%). Hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa S1 dan D3 Prodi Keperawatan STIK Immanuel Bandung dinyatakan bahwa tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat prestasi akademik, artinya bahwa lama tidur tidak berpengaruh signifikan terhadap gaya hidup dan pencapaian prestasi mahasiswa.(Wiyandani, Yogisutanti, & Octavia, 2018).

Kategori keteladanan dosen untuk gaya hidup sehat mahasiswa mengataka bahwa mereka termotivasi dari dosen untuk hidup sehat sebanyak 87% dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak termotivasi hidup sehat dari dosen sebanyak 13%. Hal ini menunjukkan keselarasan antara pentingnya persepsi mahasiswa terhadap keteladanan dosen. Dosen menjadi *role model* atau contoh bagi mahasiswa dalam berperilaku hidup

sehat. Contohnya perilaku merokok. Dosen yang merokok secara tidak langsung akan mempengaruhi perilaku mahasiswa untuk mengikutinya, karena mahasiswa merasa bahwa perilaku tersebut merupakan perilaku yang dapat dilakukan dan bukan merupakan perilaku yang tidak sehat. Penelitian pada mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat di Banjarmasin dilakukan karena coba-coba. (Irianty & Hayati, 2019) Mahasiswa laki-laki mempunyai gaya hidup merokok, karena dapat mempengaruhi psikologisnya. (Febrijanto & Fikriyah, 2012).

Responden yang sering mengalami stress sebanyak 14 orang (20%). Stress pada mahasiswa dapat pula disebabkan karena kebiasaan makan atau mahasiswa yang memiliki gangguan makan. Penelitian yang dilakukan pada remaja perempuan di salah satu sekolah menengah pertama di Ciwidey didapatkan hasil bahwa remaja mengalami stress karena adanya gangguan makan. Demikian pula apabila mahasiswa mengalami *eating disorders*, maka dapat berpengaruh pada terjadinya stress. (Lestari, Yogisutanti, & Sobariah, 2017).

Beberapa penelitian lain menyebutkan bahwa gaya hidup mahasiswa laki-laki dan perempuan berbeda, dan gaya hidup mahasiswa lebih banyak dipengaruhi oleh banyaknya uang saku yang mereka miliki.

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan, sebagai berikut : Lebih dari setengah mahasiswa yaitu 39 orang (57 %) memiliki sikap yang kurang mendukung terhadap Gaya Hidup Sehat. Sebanyak 56 orang (81%) mahasiswa memiliki pengetahuan tinggi tentang Gaya Hidup Sehat dan keteladanan dosen merupakan faktor yang dianggap dominan dalam

mempengaruhi gaya hidup mahasiswa di STIK Immanuel Bandung.

### Saran

Saran yang dapat direkomendasikan berdasarkan hasil penelitian di antaranya ditujukan untuk STIK Immanuel agar memberikan fasilitas pada setiap dosen untuk melakukan penelitian, terutama bagi dosen pemula, promosi kesehatan tentang gaya hidup sehat pada mahasiswa, memberdayakan secara maksimal fasilitas olahraga yang dimiliki dan meningkatkan kegiatan olahraga dengan melakukan perlombaan antar mahasiswa dengan dosen.

### Daftar Pustaka

- Eko, S., & Sinaga, N. (2018). Antara Jenis Kelamin Dan Sikap Dalam Gaya Hidup Sehat Mahasiswa. *Media Informasi*, 14(1), 69–72. <https://doi.org/10.37160/bmi.v14i1.171>
- Febrijanto, Y., & Fikriyah, S. (2012). Factors That Influence the Smoking Behaviour of Male Students in Dormitories. *Jurnal Penelitian STIKES Kediri*, 5(1), 99-109–109.
- Irianty, H., & Hayati, R. (2019). Gambaran Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat ( Fkm ) Di Kampus Xxx. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 2(2), 306–321.
- Istiningtyas, A. (2010). Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap tentang Gaya Hidup Sehat Mahasiswa di PSIK UNDIP Semarang. *Jurnal KesMaDaSKa*, 1(1), 18–25.
- Khairunnisa, Sabrian, F., & Safri. (2015). Hubungan Gaya Hidup dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Keperawatan Universitas Riau. *JOM*, 2(2),

1186–1194.

- Lestari, A. T., Yogisutanti, G., & Sobariah, E. (2017). Hubungan Tingkat Stres dan E. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 12(2), 128–136.
- Lubis, A. H., Efendi, I., & Fitriani, A. D. (2019). Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Perubahan Pengetahuan Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Tatanan Rumah Tangga Di Desa Batu Godang Kecamatan Angkola Sangkunur Tahun 2019. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 122–131. Retrieved from <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JMKM/article/view/875/764>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Wiyandani, N. A., Yogisutanti, G., & Octavia, I. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi S1&D3 Keperawatan Angkatan 2014 Di Stik Immanuel Bandung. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 12(1), 56. <https://doi.org/10.36051/jiki.v12i1.32>