



Need Assesment Perilaku Sehat pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2021 Kampus V Universitas Negeri Padang

Apriyani¹, Mutiara Rahma Eldita², Tiara Tri Ariani³, Zakia Miftahul Faradisi⁴, Adifa Khoiron⁵, Nurhasni⁶

¹⁻⁶Universitas Negeri Padang, Indonesia

Abstract. *Several surveys of (college) students have revealed that many of them have not adopted (accustomed) a healthy lifestyle. This is of course (surely) a concern because good health determines a good quality of life, including physical, educational, emotional and spiritual aspects. Therefore, it is important for every individual (everyone) to adopt (get used to) a healthy lifestyle, including students. This research aims to look at the healthy living behavior of students majoring in psychology at Padang State University. This research consisted of 89 students selected through purposive sampling. The measurement instrument in this study was adapted from the healthy living behavior scale in research conducted by Monika (2018) with a total of 30 questions. The results of the study showed that 8% of students were in low healthy lifestyle behavior and 55% of students were in moderate healthy lifestyle behavior.*

Keywords: *Behavior, Healthy Living, Lifestyle, Students.*

Abstrak. Beberapa survei terhadap mahasiswa telah mengungkapkan bahwa banyak dari mereka yang belum menerapkan pola hidup sehat. Hal ini tentunya menjadi perhatian karena kesehatan yang baik menentukan kualitas hidup yang baik, termasuk ke dalamnya aspek fisik, pendidikan, emosional dan spiritual. Oleh karena itu penting bagi setiap individu untuk menerapkan pola hidup sehat termasuk mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk melihat perilaku hidup sehat mahasiswa jurusan psikologi Universitas Negeri Padang. Penelitian ini terdiri dari 89 mahasiswa yang dipilih melalui purposive sampling. Instrumen pengukuran pada penelitian ini diadaptasi dari skala perilaku hidup sehat pada penelitian yang dilakukan oleh Monika (2018) dengan jumlah aitem 30 pertanyaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 8% mahasiswa berada pada perilaku hidup sehat rendah dan 55% mahasiswa yang berada pada perilaku hidup sehat sedang.

Kata Kunci: Hidup Sehat, Mahasiswa, Perilaku, Pola Hidup.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu hal penting yang harus diperhatikan. Menurut Blum (1974; Adliyani, 2015) derajat kesehatan seorang individu memiliki empat pilar yakni keturunan, lingkungan, pelayanan kesehatan serta perilaku, diantara beberapa pilar tersebut lingkungan dan perilaku menjadi pilar utama yang paling menentukan kesehatan. Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan seorang individu, beberapa diantaranya ialah gizi, aktivitas fisik, tingkat stres, kepribadian dan perilaku (Hanawi et al., 2020).

WHO menyatakan bahwa sehat bukan berarti terbebas dari penyakit melainkan juga mencakup kesejahteraan (*well-being*) secara fisik, mental, dan sosial (Ulutasdemir et al., 2015). Terdapat beberapa tahapan dalam menjalani gaya hidup sehat yang dikemukakan oleh Ridzuan et al., (dalam Wibowo, 2021) yakni memakan makanan yang bergizi, melakukan olahraga secara rutin, jadwal tidur yang teratur, serta mampu mengelola stres dengan baik. Sehat secara fisik diartikan sebagai suatu kondisi dimana seorang individu tidak memiliki

keluhan apapun secara klinis. Sehat secara fisik ditandai dengan berfungsinya organ tubuh secara baik. Sedangkan sehat secara mental diartikan sebagai suatu kondisi dimana seseorang memiliki pikiran, emosional, persepsi dan spiritual yang baik (Adliyani, 2015).

Setiap orang memiliki gaya hidup atau *life style* yang berbeda-beda, ada yang memiliki gaya hidup yang sehat dan ada yang tidak sehat hal ini tentu berpengaruh pada perilaku sehat pada masing-masing individu. Bentuk perilaku yang tidak sehat beberapa diantaranya seperti merokok, alkoholik, pola tidur serta makan yang tidak teratur, tidak merawat kebersihan diri seperti jarang mandi dan lain sebagainya. Merokok dapat menimbulkan beberapa resiko munculnya penyakit-penyakit yang mengancam kesejahteraan (*well-being*) seseorang seperti *larynx*, *esophagus*, munculnya penyakit pada rongga mulut serta kerusakan pada gigi (Aditama, 1995; Adliyani, 2015). Sementara itu, salah satu dampak yang ditimbulkan dari pola makan yang tidak sehat dan tidak teratur adalah anemia (Tiaki, 2017). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Tiaki (2017) bahwa pola makan yang tidak sehat dan teratur serta kurangnya kandungan Vitamin B12, Protein dan Asam Folat dalam makanan akan menyebabkan anemia. Asep & Indah (2021) menyatakan didalam penelitiannya bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pola makan dengan kejadian *gastritis* (peradangan di bagian mukosa lambung dengan ciri-ciri nyeri pada ulu hati, mual, kembung dan rasa melilit pada perut).

Normalnya seorang individu membutuhkan sekitar 7-8 dalam sehari, apabila tidak hal ini akan menimbulkan beberapa dampak negatif bagi tubuh. Beberapa dampak buruk yang ditimbulkan dari pola tidur yang tidak teratur menurut (Green, 2012; Yogis et al., 2017) dimana jam tidur kurang dari 5 jam dalam sehari, yakni terancam mengalami depresi, stres, terkena penyakit jantung, stroke dan diabetes. Yogis et al. (2017) mengemukakan jika wanita yang tidur kurang dari 6 jam dalam sehari memiliki resiko 62% lebih besar untuk terkena kanker payudara di bandingkan mereka yang tidak. Dengan jam tidur yang tidak teratur, siklus hormon maupun metabolisme seseorang akan ikut terganggu. Gaya hidup yang tidak sehat akan berdampak buruk bagi kesehatan (Adliyani, 2015), apabila dampak buruk ini timbul maka kesejahteraan (*well-being*) seorang individu tersebut menjadi terancam.

Kementrian Kesehatan Indonesia (dalam Arlinta, 2019) menyatakan bahwa hanya terdapat 20% masyarakat indonesia yang menerapkan perilaku sehat. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sihombing & Pratama (2018) pada mahasiswa keperawatan Universitas Harapan Tangerang didapatkan persentase mahasiswa dengan perilaku tidak sehat sebesar 59,8%. Terdapat pula hasil survei yang dilakukan pada mahasiswa ITB sebanyak 46% mahasiswa yang belum menerapkan perilaku sehat. Peneliti telah melakukan survei awal

kepada 42 orang dari 112 orang mahasiswa Psikologi Angkatan 2021 Kampus V Universitas Negeri Padang dan diperoleh hasil sebanyak 41 orang mahasiswa yang masih belum menerapkan perilaku sehat dan hanya 1 orang yang sudah menerapkan perilaku sehat.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Defenisi Konseptual Perilaku Hidup Sehat

Notoatmodjo (dalam Monika, D. 2018) mengungkapkan bahwa perilaku hidup sehat merupakan segala kegiatan yang dilakukan individu untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya. Taylor, Peplau dan Sears (2010) mengatakan bahwa perilaku sehat adalah perilaku yang dilakukan oleh seseorang yang sehat untuk mempertahankan kesehatan yang dimilikinya. Allen (2001) berpendapat bahwa perilaku hidup sehat dapat didefenisikan sebagai tindakan individu untuk mempertahankan Kesehatan dan mencegah diri dari penyakit.

Aspek-Aspek Perilaku Hidup Sehat

Allen, Markovitz, Jacobs dan Knox (dalam Monika, D. 2018) perilaku sehat dibagi menjadi dua bagian, yaitu:

1) Perilaku meningkatkan kesehatan

Perilaku meningkatkan kesehatan merupakan kaitan antara perilaku aktivitas fisik seperti olahraga, juga perilaku mengosumsi makanan yang sehat dan tidak mengandung banyak lemak.

2) Perilaku yang menghindarkan diri dari perilaku beresiko.

Perilaku ini terdiri dari penghindaran individu dari merokok dan mengosumsi minuman berakohol yang dapat membuat resiko terhadap tubuh.

Faktor-Faktor Perilaku Hidup Sehat

Becker (1979) menguraikan perilaku kesehatan menjadi tiga faktor, yakni :

1) Pengetahuan kesehatan (*health knowledge*)

Pengetahuan adalah hasil dari sesuatu yang diketahui ketika sudah melakukan pengamatan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan ini terdiri dari beberapa jenis seperti pengetahuan faktual, pengetahuan konseptual, pengetahuan prosedural, serta pengetahuan metakognitif.

2) Sikap terhadap kesehatan (*health attitude*)

Sikap adalah sebuah respon yang masih tertutup dari individu kepada stimulus atau objek. Manifestasi yang berasal dari sikap individu itu sendiri tidak dapat langsung dilihat, akan tetapi dapat diartikan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Sikap belum termasuk pada suatu tindakan atau kegiatan, hanya saja merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku.

3) Praktek kesehatan (*health practice*)

Untuk menciptakan suatu sikap menjadi aktivitas nyata diperlukan faktor pendukung yang memungkinkan. Praktik mempunyai tingkatan-tingkatan yang diantaranya respons terpimpin (*guided response*), mekanisme (*mechanism*), dan adopsi (*adoption*).

3. METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan kuesioner. Penelitian kuantitatif merupakan proses pengumpulan data dalam bentuk angka dan statistik untuk menghasilkan generalisasi pada populasi yang luas (Sholikhah, 2016). Kemudian data yang diperoleh dapat diukur secara akurat, dianalisis secara sistematis, dan menghasilkan hasil yang dapat diandalkan (Makbul, 2021). Penelitian kuantitatif melibatkan pengumpulan data yang objektif dan terstruktur seperti survey melalui kuesioner (Arifin, 2020).

Pada penelitian ini, populasi yang digunakan yaitu mahasiswa Psikologi Angkatan 2021 Kampus V Universitas Negeri Padang sebanyak 112 orang. sampel dari penelitian ini adalah 88 mahasiswa Psikologi Angkatan 2021 Kampus V Universitas Negeri Padang. Pengambilan sampel terhadap 88 mahasiswa ini, dilakukan dengan cara *purposive sampling*. Menurut Fauzy (2019) *purposive sampling* merupakan pengambilan sampel yang didasarkan pada persyaratan yang dibutuhkan.

Penelitian ini berlokasi di kampus V Universitas Negeri Padang, Bukittinggi pemilihan lokasi didasari atas pertimbangan bersama, bahwa persoalan-persoalan penelitian yang dapat diteliti berada dilokasi ini, selain hal itu pertimbangan lainnya adalah karena tempat yang dekat dan bisa menghemat untuk biaya transportasinya. Penelitian dilakukan selama 4 minggu.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data

Tabel 1. Kategoriasi Perilaku Sehat

Kategori	Skor	Persentase	Jumlah Partisipant
Sangat Rendah	$30 < X \leq 54$	0%	0 Partisipant
Rendah	$54 < X \leq 78$	8%	8 Partisipant
Sedang	$78 < X \leq 102$	55%	49 Partisipant
Tinggi	$102 < X \leq 126$	31%	28 Partisipant
Sangat Tinggi	$126 < X \leq 150$	4%	4 Partisipant

Tabel 2. Kategorisasi Item Perilaku Sehat

Kategori	Skor
Sangat Rendah	$89 < X \leq 106,2$
Rendah	$106,2 < X \leq 231,4$
Sedang	$231,4 < X \leq 302,6$
Tinggi	$302,6 < X \leq 373,8$
Sangat Tinggi	$373,8 < X \leq 445$

Tabel 3. Rincian kategorisasi per-item

No. Item	Skor	Kategori
1	315	Tinggi
2	237	Sedang
3	260	Sedang
4	261	Sedang
5	246	Sedang
6	246	Sedang
7	266	Sedang
8	199	Rendah
9	222	Rendah
10	343	Tinggi
11	311	Tinggi
12	322	Tinggi
13	277	Sedang
14	304	Tinggi
15	230	Rendah
16	269	Sedang
17	272	Sedang
18	302	Sedang
19	391	Tinggi
20	350	Tinggi
21	378	Sangat Tinggi
22	345	Tinggi
23	350	Tinggi
24	361	Tinggi
25	370	Tinggi
26	239	Sedang
27	254	Sedang
28	265	Sedang
29	254	Sedang
30	300	Sedang

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data perilaku sehat pada tabel.1 dengan jumlah 89 mahasiswa sebagai partisipan, didapatkan 0% mahasiswa dengan kategori sangat rendah, kemudian didapatkan 8% dari jumlah 8 mahasiswa berada pada kategori rendah, sedangkan pada kategori sedang dengan jumlah 49 mahasiswa berada pada persentase sebesar 55%. Pada kategorisasi tinggi dan sangat tinggi dengan jumlah 28 dan 4 mahasiswa didapatkan persentase sebanyak 31% dan 4%.

Tabel 2 dan 3 menjelaskan bahwa terdapat skor item dengan kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi yang nilainya diperoleh berdasarkan jawaban para partisipan. Dari 30 jumlah item tidak terdapat satupun item yang berada pada kategori skor sangat rendah, tetapi pada item 8, 9, 15 berada pada kategori skor rendah. Item yang berada pada kategori skor sedang berjumlah 15 item yaitu pada item dengan nomor 2, 3, 4, 5, 6, 7, 13, 16, 17, 18, 26, 27, 28, 29, dan 30. Untuk kategori skor tinggi terdapat pada nomor item 1, 10, 11, 12, 14, 19, 20, 22, 23, 24, dan 25. Dan terdapat satu item yaitu pada item nomor 21 dengan kategori skor sangat tinggi. Berdasarkan analisis skor pada tiap itemnya diketahui masih rendahnya kegiatan untuk melakukan aktivitas olahraga yang teratur dan menghindari bergadang pada mahasiswa. Oleh karena itu diketahui perlunya dilakukan intervensi untuk meningkatkan perilaku sehat pada mahasiswa khususnya meningkatkan aktivitas olahraga yang teratur dan menghindari bergadang.

5. SIMPULAN

Penelitian ini telah mengadakan need assessment terkait perilaku sehat pada mahasiswa Psikologi angkatan 2021 di Kampus V Universitas Negeri Padang. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa Psikologi memiliki tingkat kesadaran dan praktik perilaku sehat yang berada pada kategorisasi sedang. Namun demikian, terdapat sejumlah aspek yang masih perlu diperhatikan dan ditingkatkan, seperti olahraga dan meningkatkan kualitas tidur. Dalam mengimplementasikan program psikoedukasi, perlu diperhatikan beberapa aspek seperti aktivitas fisik, pola makan sehat, pengelolaan stres, dan kesadaran akan kesehatan mental. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam membantu mahasiswa Psikologi mengadopsi perilaku sehat yang berkelanjutan.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu luasnya cakupan pembahasan penelitian yaitu mengenai perilaku hidup sehat. Hal ini berakibat pada kurang mendalamnya hasil yang didapatkan. Untuk itu, pada penelitian yang akan datang diharapkan dapat meneliti

indikator perilaku hidup sehat secara lebih spesifik seperti meneliti indikator melakukan aktivitas fisik yang teratur.

DAFTAR PUSTAKA

- Adliyani, Z. O. N. (2015). Pengaruh perilaku individu terhadap hidup sehat: Perubahan perilaku dan konsep diri remaja yang sulit bergaul setelah menjalani pelatihan keterampilan sosial. *Perubahan Perilaku Dan Konsep Diri Remaja*, 4(7), 109–114.
- Allen, J., Markovitz, J., Jacobs Jr, D. R., & Knox, S. S. (2001). Social support and health behavior in hostile black and white men and women in CARDIA. *Psychosomatic Medicine*, 63(4), 609–618.
- Arifin, Z. (2020). Metodologi penelitian pendidikan. *Jurnal Al-Hikmah*, 1(1).
- Arlinta, D. (2019). Hanya 20 persen penduduk Indonesia yang mengerti gaya hidup sehat. *Kompas.id*. <https://www.kompas.id/baca/utama/2019/09/20/kesehatan-germas-jangan-hanya-jargon>
- Barkah, A., & Agustiyani, I. (2021). Pengaruh pola makan dengan kejadian gastritis di Puskesmas Setu I. *Jurnal Antara Keperawatan*, 4(1), 52–58. <https://doi.org/10.37063/antaraperawat.v4i1.462>
- Fauzy, A. (2019). *Metode sampling* (edisi ke dua). Universitas Terbuka.
- Hanawi, S. A., Saat, N. Z. M., Zulkafly, M., Rahim, A., Bashid, M., Aziz, A., & Low, F. J. (2020). Impact of a healthy lifestyle on the psychological well-being of university students. *International Journal of Pharmaceutical Research & Allied Sciences*, 2020(2), 1–7. www.ijpras.com
- Makbul, M. (2021). *Metode pengumpulan data dan instrumen penelitian*.
- Sholikhah, A. (2016). Statistik deskriptif dalam penelitian kualitatif. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 10(2), 342–362.
- Sihombing, R. M., & Pratama, E. R. (2018). Hubungan pola perilaku hidup sehat dengan prestasi akademik mahasiswa keperawatan. *Nursing Current*, 6(1), 50–59. <https://ojs.uph.edu/index.php/NCJK/article/download/1346/486>
- Tiaki, N. K. A. (2017). Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas XI di SMK N 2 Yogyakarta. *Naskah Publikasi*, 10. <http://digilib.unisayogya.ac.id/2469/1/Naskah%20Publikasi%20hatim.pdf>
- Ulutasdemir, N., Kilic, M., Zeki, Ö., & Begendi, F. (2015). Effects of occupational health and safety on healthy lifestyle behaviors of workers employed in a private company in Turkey. *Annals of Global Health*, 81(4), 503–511. <https://doi.org/10.1016/j.aogh.2015.08.018>
- Wibowo, A. I. (2021). Gaya hidup sehat mahasiswa gizi Universitas Negeri Surabaya pada sebelum dan selama pandemi COVID-19. *Jurnal Gizi Universitas Surabaya*, 1(1), 23–30.

Yogis, N., Putra, P., Tania, M., & Iklima, N. (2017). Perancangan infografis tentang dampak kebiasaan begadang terhadap pola tidur sehat bagi remaja. *Jurnal Sketsa*, 4(2), 53–60.