

HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG GAYA HIDUP SEHAT DENGAN PERILAKU GAYA HIDUP SEHAT MAHASISWA DI PSIK UNDIP SEMARANG

Anita Istiningtyas

Staf Pengajar Program Studi D-III Keperawatan STIKES Kusuma Husada Surakarta

ABSTRAK

Memulai gaya hidup sehat bagi sebagian orang dianggap sebagai kegiatan yang melelahkan, membuang-buang waktu dan pandangan-pandangan negatif lainnya. Demikian juga dengan mahasiswa. Selama ini mahasiswa masih kurang memiliki perilaku gaya hidup sehat. Penelitian ini* bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dan sikap tentang gaya hidup sehat dengan perilaku .gaya hidup sehat mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *non eksperimental* dengan uji *chi square*. Metode pengambilan sampel adalah *stratified random sampling* dengan jumlah 176 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan dua hal. Pertama, ada hubungan antara pengetahuan tentang gaya hidup sehat dengan perilaku gaya hidup sehat, dengan *p value* = 0,005 dan $\chi^2 = 8,015$. Kedua, ada hubungan antara sikap tentang gaya hidup sehat dengan perilaku gaya hidup sehat mahasiswa dengan *p value* = 0,002 dan $\chi^2 = 9,739$., Penelitian yang selanjutnya dapat dilakukan secara kualitatif untuk menggali secara lebih dalam lagi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku gaya hidup sehat mahasiswa.

Kata kunci : pengetahuan, sikap, perilaku hidup sehat

ABSTRACT

Starting healthy lifestyle for some people is considered as a tiring and wasting time activity, besides some other negative views. The same with students in university, until this time, they are still less to have healthy lifestyle behavior. The purpose of this research was to know the correlation between knowledge and attitude about healthy lifestyle with healthy lifestyle behavior among students in Nursing Science Program of Diponegoro University Semarang. This research used a quantitative non experimental method with chi square test. The method used to take the sample was stratified random sampling with 176 respondents. The data were collected using questionnaires. The results of this research showed two important points. First, there was a correlation between knowledge about healthy lifestyle with healthy lifestyle behavior among students in university with *p value* = 0.005 and $\chi^2 = 8.015$. Second, there was a correlation between healthy lifestyle attitude with healthy lifestyle behavior among students

in university with *p value* 0.002 and $\chi^2 = 9.739$. The next research can be

done by qualitative method to know more deeply the factors influencing healthy lifestyle behavior among students in university. **Keywords : knowledge, attitude, health lifestyle behavior**

PENDAHULUAN

Selama ini mahasiswa masih kurang memiliki perilaku gaya hidup sehat, sering tidur larut malam, makan asal-asalan, kurang olahraga dan berbagai macam aktivitas buruk lainnya.¹ Maraknya perkembangan teknologi informasi, membuat mahasiswa cenderung memilih untuk bertahan duduk berlama-lama didepan komputer atau laptop untuk melayari dunia maya dengan alasan untuk mencari bahan rujukan yang berkaitan dengan studi ataupun hanya untuk hiburan. Aktivitas ini tentu dapat meningkatkan pengetahuan, namun apabila tidak dibarengi dengan olahraga adalah tidak baik dari segi kesehatan karena menyebabkan anggota tubuh tidak banyak bergerak.² Mereka juga jarang melakukan olahraga, akibatnya badan seringkali kurang fit, cepat capek dan sering merasa ngantuk. Alasan yang sering mereka ungkapkan seperti sibuk dengan tugas-tugas, sehingga para mahasiswa kadang malas meluangkan waktu untuk olahraga.³

Penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa ITB, sebanyak 46% mahasiswa jarang sarapan pagi ditambah lagi persentase mahasiswa yang tidak pernah sarapan adalah 2%. Mahasiswa ITB sebanyak 97% juga berpendapat bahwa sarapan sehat itu penting dan sebanyak 93% membutuhkannya. Ini berarti bahwa sikap mereka terhadap pola makan yang sehat kurang sesuai dengan perilaku mereka.¹ Sesuai dengan penelitian

tentang perilaku hidup sehat yang juga dilakukan terhadap mahasiswa UNDIP Semarang sebanyak 717 mahasiswa menunjukkan bahwa 90 mahasiswa kesehatan (48,9%) memiliki kebiasaan makan yang cukup baik dan 254 mahasiswa non kesehatan (47,7%) memiliki kebiasaan makan kurang baik, 71 mahasiswa kesehatan (38,6%) memiliki kebiasaan olahraga yang kurang baik dan 208 mahasiswa non kesehatan (39%) memiliki kebiasaan olahraga yang kurang baik, 96 mahasiswa kesehatan (52,2%) memiliki kebiasaan tidur yang cukup baik dan 229 mahasiswa non kesehatan (43%) memiliki kebiasaan tidur cukup baik.⁴

Data tersebut menunjukkan bahwa ternyata mahasiswa kesehatan masih ada yang mempunyai gaya hidup yang kurang sehat. Mahasiswa kesehatan diharapkan mempunyai pengetahuan dan perilaku yang lebih baik sehingga dapat menjadi contoh di masyarakat terutama dalam segi kesehatan. Ilmu yang mereka dapatkan dari institusi kesehatan yang berisi semua disiplin ilmu berkaitan dengan kesehatan tentunya akan menambah pengetahuan dan pemahaman mereka tentang dunia - kesehatan, sehingga diharapkan mereka dapat mengerti dan memahami dengan benar serta dapat mempraktikkan dalam kehidupan mereka sehari-hari. Hal ini sesuai dengan salah satu peran mahasiswa kesehatan sebagai *role model* bagi lingkungan disekitarnya. Meskipun mereka mendapatkan ilmu tentang kesehatan, namun mereka tidak lepas dari perilaku gaya hidup tidak sehat. Mahasiswa kesehatan tidak hanya mendapatkan informasi kesehatan dari institusi saja, tapi mereka juga berusaha mendapatkan informasi tentang gaya hidup sehat dari berbagai media dan salah satunya melalui internet. Namun, tidak jarang pula dari mereka yang menelan secara mentah-mentah informasi yang mereka dapatkan. Sulit dipahami alasan mereka mendapatkan informasi itu demi

kesehatan ataukah untuk penampilan karena kurangnya pemahaman yang baik dan benar mengenai hal tersebut.⁵

Data-data diatas dapat menunjukkan bahwa angka kejadian tentang perilaku gaya hidup sehat pada mahasiswa kesehatan ternyata masih kurang. Perilaku tersebut disebabkan karena beberapa faktor yaitu faktor internal (pengetahuan, sikap, kepribadian) dan faktor eksternal (lingkungan tempat mahasiswa berada) dari mahasiswa. Salah satu faktor yang paling mempengaruhi yaitu pengetahuan dan pandangan yang sempit para mahasiswa tentang gaya hidup sehat serta sikap kurang pemahaman tentang penerapan gaya hidup sehat

Tujuan Umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dan sikap mahasiswa tentang gaya hidup sehat dengan perilaku hidup sehat mahasiswa. Tujuan khususnya yaitu untuk mengetahui pengetahuan, sikap dan perilaku gaya hidup sehat mahasiswa serta untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan mahasiswa tentang gaya hidup sehat dengan perilaku hidup sehat mahasiswa. Selain itu juga untuk mengetahui hubungan antara sikap mahasiswa tentang gaya hidup sehat dengan perilaku hidup sehat.

Manfaat penelitian ini bagi mahasiswa PSIK UNDIP adalah menambah pengetahuan tentang hidup sehat sehingga dapat menerapkannya dalam kehidupan. Bagi perawat komunitas, sebagai gambaran dan bahan memberikan pendidikan kesehatan. Bagi PSIK UNDIP Semarang, sebagai sumber data tentang gaya hidup sehat bagi peneliti berikutnya dan pembandingan untuk melanjutkan penelitian yang lebih kompleks. Bagi Dinas Kesehatan Kota Semarang, sebagai bahan masukan dan dapat ditindak lanjuti untuk mengembangkan strategi pendidikan tentang hidup sehat baik melalui penyuluhan maupun konseling sehingga program pendidikan dan pemberian informasi dapat diterima lebih tepat dan efektif. Bagi peneliti, dapat menambah pengetahuan tentang

Hubungan antara pengetahuan dan sikap tentang gaya hidup sehat.... (A.Istiningtyas)

gaya hidup sehat, serta hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai hidup sehat dan perilaku hidup sehat dikalangan mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Jenis dan rancangan penelitian. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif non eksperimental dengan rancangan korelasional. Sehingga penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*⁶

Populasi dan sampel. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa regular PSIK UNDIP Semarang yang berjumlah 317 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *stratified random sampling*. Agar perimbangan sampel dari masing-masing strata itu memadai, maka dilakukan perimbangan antar jumlah anggota populasi berdasarkan masing-masing strata, sehingga dihasilkan sampel yang proporsional. Besarnya sampel yang dihitung berdasar rumus besar sampel kurang dari 1000 adalah 176 responden.

Variabel dan skala pengukuran. Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variable bebas yang terdiri dari pengetahuan dan sikap serta variable terikatnya yaitu perilaku. Dimana masing- masing variabel tersebut menggunakan skala ordinal. Untuk penentuan kategori, terlebih dahulu diuji dengan *kolmogorov-smirnov*.⁸

Alat penelitian. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang terdiri dari 8 pertanyaan karakteristik responden, 16 pertanyaan pengetahuan gaya hidup sehat, 12 pertanyaan sikap gaya hidup sehat dan 36 pertanyaan dari alat ukur perilaku hidup sehat Andi Aziz." Kuesioner di uji Validitas dengan rumus korelasi *prodJct moment* dan di uji reabilitas dengan rumus *Alfa Cronbach*.ⁱ

Teknik pengolahan data dan analisa data. Penelitian ini menggunakan 5 tahap teknik pengolahan data yaitu *editing*, *coding*, *tabulatng*, *entry* data SPSS dan *clearing*. Analisa data dilakukan secara-univariat untuk pengetahuan, sikap dan perilaku serta secara bivariat untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan perilaku. Analisa bivariat menggunakan uji hipotesis *chi square*.

Etika penelitian. Penelitian ini mendapat ijin terlebih dahulu dari institusi Proqram Studi Ilmu Keperawatan UNDIP Semarang, kemudian membuat lembar persetujuan yang diberikan dan dijelaskan kepada responden tentang maksud dan tujuan penelitian serta manfaatnya. Untuk menjaga kerahasiaan, identitas responden juga tidak dicantumkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian dimulai pada tanggal 20 Maret 2009. Dari 176 sampel didapatkan perincian sebagai berikut: 53 responden dari angkatan 2008, 37 responden dari angkatan 2007, 35 responden dari angkatan 2006, 28 responden dari angkatan 2005 dan 23 responden dari angkatan profesi.

1. Pengatahuan gaya hidup sehat

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan tentang Gaya Hidup Sehat pada Mahasiswa di PSIK UNDIP Semarang Bulan Maret 2009 (n=176)

Tingkat pengetahuan	Frekuensi (0)	Persentase (%)
Rendah	118	67
Tinggi	58	33
Total	176	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden yang mempunyai tingkat pengetahuan tinggi tentang gaya hidup sehat ternyata lebih besar yaitu 67% (118 responden) daripada responden dengan pengetahuan rendah tentang gaya hidup sehat yaitu sebesar 33% (58 responden).

2. Sikap gaya hidup sehat

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sikap terhadap Gaya Hidup Sehat pada Mahasiswa di PSIK UNDIP Semarang Bulan Maret 2009 (n=176)

Sikap	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Positif	98	55,7
Negatif	78	44,3
Total	176	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang mempunyai sikap positif terhadap gaya hidup sehat ternyata lebih besar 55,7% (98 responden) daripada responden yang mempunyai sikap negatif terhadap gaya hidup sehat sebesar 44,3% (78 responden).

3. Perilaku gaya hidup sehat

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Gaya Hidup Sehat pada Mahasiswa di - PSIK UNDIP Semarang Bulan Maret 2009 . (n=176)

Perilaku	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Sehat	92	52,3
Tidak Sehat	84	47,7
Total	176	100

Tabel 3 menunjukkan tentang perilaku gaya hidup sehat yaitu bahwa responden dengan perilaku gaya hidup yang sehat lebih banyak 52,3% (92 responden) daripada responden dengan perilaku gaya hidup yang tidak sehat sebesar 47,7% (84 responden).

4. Hubungan antara pengetahuan dengan perilaku gaya hidup sehat

Tabel 4

Hubungan antara Pengetahuan tentang Gaya Hidup Sehat dengan Perilaku Gaya Hidup Sehat pada Mahasiswa di PSIK UNDIP Semarang Bulan maret2009 (n-176)

		Perilaku		Total
		Tidak Sehat	Sehat	
Pengetahuan	Tinggi	47 39,8%	71 60,2%	118 100%
	Rendah	37 63,8%	21 36,2%	58 100%
Total		84 47,7%	92 52,3%	176 100%
V		8,015		
P value		0,005		

Tabel silang 4 menunjukkan bahwa responden yang mempunyai tingkat pengetahuan tentang gaya hidup sehat yang rendah dengan perilaku yang tidak sehat lebih besar yaitu 63,8% (37 responden) daripada yang mempunyai tingkat pengetahuan tentang gaya hidup sehat yang rendah dengan perilaku yang sehat yaitu sebesar 36,2% (21 responden). Responden yang mempunyai tingkat pengetahuan yang tinggi tentang gaya hidup sehat dengan perilaku yang sehat yaitu 60,2% (71 responden) lebih besar daripada responden yang mempunyai tingkat pengetahuan tinggi tentang gaya hidup sehat dengan perilaku yang tidak sehat yaitu sebesar 39,8% (47 responden).

Tabel silang diatas juga menunjukkan uji hipotesis dengan *chi square* yang didapatkan hasil nilai χ^2 adalah 8,015 lebih besar dari pada χ^2 tabel yaitu 3,841 dengan *p value* 0,005 kurang dari taraf signifikansi 0,05. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang gaya hidup sehat dengan perilaku gaya hidup sehat.

5. Hubungan antara sikap dengan perilaku gaya hidup sehat

Tabel,5

Hubungan antara Sikap tentang Gaya Hidup Sehat dengan Perilaku Gaya Hidup Sehat pada Mahasiswa di PSIK UNDIP Semarang bulan Maret 2009 (n=176)

H1

Tabel silang 5 menunjukkan bahwa responden yang bersikap positif terhadap gaya hidup sehat dengan perilaku yang sehat yaitu 63,3% (62 responden) lebih besar daripada responden yang bersikap positif terhadap gaya hidup sehat dengan

		Perilaku		Total
		Tidak Sehat	Sehat	
Sikap	positif	36 36,7%	62 63,3%	98 100%
	Negatif	48 61,5%	30 38,5%	78 100%
Total		84 47,7%	92 52,3%	176 100%
*χ ²		9,739		
P value		.0,002		

Hubungan antara pengetahuan dan sikap tentang gaya hidup sehat.... (A.lstiningtyas)

perilaku yang tidak sehat yaitu sebesar 36,7% (36 responden). Responden yang mempunyai sikap negatif terhadap gaya hidup sehat dengan perilaku yang tidak sehat lebih besar yaitu 61,5% (48 responden) daripada responden yang bersikap negatif terhadap gaya hidup sehat dengan perilaku hidup yang sehat yaitu sebesar 38,5% (30 responden).

Tabel silang diatas juga menunjukkan uji hipotesis dengan *chi square* yang didapatkan hasil nilai χ^2 adalah 9,739 lebih besar daripada χ^2 tabel 3,841 dengan *p value* 0,002 kurang dari taraf signifikansi 0,05. Ini berarti bahwa ada hubungan antara sikap gaya hidup sehat dengan perilaku hidup sehat.

Pembahasan

1. Pengetahuan gaya hidup sehat

Sebagian besar pengetahuan mahasiswa PSIK UNDIP Semarang tentang gaya hidup sehat yang paling banyak berada pada pengetahuan tingkat tinggi. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang diantaranya yaitu pengalaman, tingkat pendidikan, keyakinan, fasilitas, penghasilan dan sosial budaya.¹⁰ Sebagai mahasiswa ilmu keperawatan tentunya mereka mempunyai pengetahuan yang lebih mengenai 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 UNDIP Semarang sudah mulai menjalani praktik di berbagai rumah sakit, puskesmas dan pusat kesehatan lainnya sejak semester 4 sehingga pengalaman tentang kesehatan yang mereka dapat juga sangat luas dan bervariasi. Dari pengalaman yang sudah diperoleh tersebut tentunya akan memperluas pengetahuan mereka terutama tentang hidup sehat. Dari segi fasilitas yang ada di kampus PSIK UNDIP pun juga menunjang, diantaranya adanya perpustakaan yang menyediakan berbagai referensi buku, internet / area hotspot yang kapan saja bisa mengakses sumber-sumber informasi

kesehatan ditambah lagi sebagian besar mahasiswa sudah mempunyai laptop sendiri sehingga sangat mendukung terhadap meningkatnya pengetahuan mereka.

Namun perlu disayangkan pula dalam pencarian sumber informasi tersebut, terkadang tidak akurat dan tepat. Diharapkan mahasiswa dapat mencari sumber informasi yang sudah dilakukan penelitian sebelumnya seperti dalam jurnal ilmiah ataupun riset-riset yang sudah diakui keabsahannya, sehingga tidak hanya mengambil dalam bentuk wacana atau artikel saja yang masih berupa isu. Hal tersebut akan menimbulkan anggapan-anggapan yang salah seperti hasil studi pendahuluan yang didapatkan bahwa sebagian dari mahasiswa menganggap bahwa hidup sehat itu hanya sekadar terhindar dari penyakit, padahal pengertian dari hidup sehat tidak sebatas itu saja melainkan semua kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan, melindungi atau mempertahankan kesehatannya. Adanya pemahaman yang kurang itulah yang bisa mempengaruhi sebaian kecil mahasiswa berada pada tingkat pengetahuan rendah. Selain itu, bisa juga dikarenakan faktor penghasilan, dalam hal ini adalah uang saku mahasiswa. Uang saku, tidak berpengaruh langsung terhadap pengetahuan, namun bila mahasiswa mempunyai uang saku cukup besar maka dia akan mampu untuk menyediakan atau membeli fasilitas - fasilitas sumber informasi seperti majalah, koran, buku, dll.

2. Sikap gaya hidup sehat

Sebagian besar mahasiswa PSIK UNDIP Semarang mempunyai sikap yang positif terhadap gaya hidup sehat. Beberapa hal yang mempengaruhi sikap seseorang antar lain : pengalaman, pengaruh orang yang dianggap penting, budaya , media massa, lembaga pendidikan dan lembaga agama serta pengaruh faktor emosional.¹¹ Faktor yang mempengaruhi sikap positif mahasiswa ini bisa dikarenakan pengalaman yang mereka peroleh dari

praktek di berbagai pusat pelayanan kesehatan, media massa / fasilitas yang menunjang seperti perpustakaan dan internet di area kampus serta lembaga pendidikan dan lembaga agama. Untuk lembaga pendidikan tidak perlu dipertanyakan lagi karena PSIK merupakan salah satu institusi kesehatan yang memberikan ilmu serta mengajarkan bagaimana bisa bersikap hidup yang sehat, sedangkan lembaga agama memberikan sikap positif karena mengajarkan untuk menghindari hal-hal yang buruk seperti alkohol dan narkotik yang sesuai dengan prinsip hidup sehat.

Namun, masih ada beberapa mahasiswa bersikap negatif terhadap gaya hidup sehat. Hal ini bisa dikarenakan faktor pengaruh orang yang dianggap penting dan faktor emosional. Dari penelitian ini didapatkan data tentang orang yang dianggap paling penting dalam kehidupan mereka yaitu sebesar 86,1% dari orang tua dan 76,1% sering berdiskusi dengan orang tersebut, sedangkan sebagian besar mahasiswa PSIK berada jauh dari orang tua. Hal ini sangat mempengaruhi mereka dalam bersikap dan menganggapi suatu respon karena pendidikan-sikap yang paling pertama dan utama adalah dari keluarga (termasuk orang tua), sehingga mereka merasa terbebas dan tidak diawasi oleh orang tua.¹¹ Selain itu, kadang sikap merupakan petTOja&aasv ^asva oleh emosi sebagai penyaiuran frustasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego. Sehingga bisa saja saat pengisian kuesioner, responden sedang mengalami suatu masalah / beban / bahkan tugas yang menumpuk sehingga mempengaruhi sikap mereka.

3. Perilaku gaya hidup sehat

Terbentuknya perilaku dipengaruhi oleh : pengetahuan, sikap, kepercayaan terhadap kesehatan, keyakinan, nilai (faktor predisposisi) ; sarana dan prasarana dan lingkungan (faktor pemungkin); sikap dan perilaku petugas kesehatan (faktor penguat) ; ras, jenis kelamin, sifat fisik, sifat kepribadian, bakat bawaan dan intelegensi (faktor endogen)

Dari beberapa faktor yang disebutkan diatas, yang berhubungan dengan terdapatnya perilaku yang tidak sehat pada mahasiswa PSIK UNDIP Semarang adalah tidak terdapatnya sarana dan prasarana yang menunjang kesehatan mahasiswa seperti tidak terdapatnya organisasi atau aktivitas olahraga di kampus PSIK UNDIP, fasilitas

lapangan untuk melakukan kegiatan olahraga dan mata kuliah olahraga seperti yang terdapat pada fakultas lain pun belum ada. Sebagian besar mahasiswa PSIK UNDIP adalah anak kost dimana kehidupan mereka jauh dari keluarga dan terbebas dari pengawasan orang tua sehingga kebiasaan mereka untuk makan, istirahat dan beraktivitas pun menjadi kurang terkontrol, selain itu teman dan lingkungan mereka yang sama-sama anak kost menjadi faktor yang mendukung pula untuk berperilaku tidak sehat karena kecenderungan untuk melakukan hobi yang sama dan monoton serta menjaga gengsi antar teman seperti merokok. Selain itu sifat kepribadian masing-masing individu seperti malas, juga mempengaruhi perilaku mereka yang tidak sehat.

4. Hubungan pengetahuan dengan

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gaya hidup sehat dengan perilaku gaya hidup sehat pada mahasiswa. Jika individu mempunyai pengetahuan yang tinggi maka mereka sudah melalui 6 tingkatan didalam pengetahuan yaitu mengetahui (*know*), memahami (*comprehention*), mengaplikasikan (*aplication*), menganalisis (*analysis*), mensintesa (*sinthesis*) dan mengevaluasi (*evaluation*) dengan baik sehingga terwujud dalam perilaku yang sesuai dengan apa yang ada dalam konsep mereka tersebut.¹²

Pengetahuan yang tinggi terhadap gaya hidup sehat akan memudahkan

Hubungan antara pengetahuan dan sikap tentang gaya hidup sehat.... (A.Istiningtyas)

mereka untuk menyerap informasi dengan saksama dan pemikiran yang rasional untuk menerapkan perilaku gaya hidup yang sehat. Jika pemahaman mereka kurang tentang gaya hidup sehat maka tidak menutup kemungkinan pula bagi mereka untuk melakukan perilaku yang tidak sehat, sesuai dengan hasil yang telah dibuktikan dari penelitian ini, yang nantinya juga akan berdampak pada kesehatan mereka.

5. Hubungan sikap dengan perilaku gaya hidup sehat

Penelitian ini membuktikan bahwa ada hubungan antara sikap terhadap gaya hidup sehat dengan perilaku gaya hidup sehat. Pengetahuan, sikap dan perilaku memang seharusnya berjalan dengan sinergis, terbentuknya perilaku seseorang itu dimulai dari pengetahuan yang kemudian akan menimbulkan respon batin dalam bentuk sikap dan dibuktikan dengan tindakan atau perilaku.¹² Sikap yang positif menghasilkan perilaku hidup yang sehat karena seseorang akan mudah menyerap informasi, saran dan nasehat serta mengetahui baik, buruk, dampak dan manfaatnya dari sebuah perilaku itu. ----- Sikap yang negatif menimbulkan perilaku yang tidak sehat karena dengan pemahaman yang kurang, maka seseorang akan cenderung berpikir dan beranggapan untuk coba-coba melakukan sesuatu yang belum diketahuinya seperti misalnya minum-minuman keras, merokok dan narkotik yang nantinya akan membahayakan bagi kesehatan mereka sendiri.

Namun pengetahuan dan sikap tidak selalu diikuti oleh perilaku.¹³ Ada sebagian kecil responden yang bersikap positif dengan perilaku tidak sehat, ini bisa dikarenakan dari faktor ekonomi karena uang saku mereka yang pas-pasan sehingga kurang mampu menunjang hidup sehat mereka, faktor sosial budaya seperti kebiasaan mereka untuk melakukan hobi yang sama antar sesama teman misalnya saling menunggu untuk makan bersama hingga menunda waktu makan, bercerita hingga larut malam sehingga kebutuhan tidur tidak tercukupi serta faktor agama karena kurangnya keimanan seseorang sehingga bisa tergoda untuk melakukan hal yang tidak baik seperti narkotik dan minum alkohol. Sebagian kecil dari responden yang bersikap negatif mempunyai perilaku

yang sehat, ini dikarenakan dari faktor sifat kepribadian dan pembawaan mereka seperti orang yang beranggapan bahwa merokok adalah hal yang wajar, akan tetapi karena orang tersebut tidak mempunyai kebiasaan merokok maka dia juga tidak melakukannya.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan

Mahasiswa PSIK UNDIP Semarang sebagian besar berada pada tingkat pengetahuan tinggi, sebagian besar mempunyai sikap yang positif dan sebagian besar mempunyai perilaku gaya hidup sehat. Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gaya hidup sehat dengan perilaku gaya hidup sehat serta ada hubungan antara sikap terhadap gaya hidup sehat dengan perilaku gaya hidup sehat.

2. Saran

Bagi mahasiswa PSIK UNDIP Semarang diharapkan dapat menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dan aktif dalam kegiatan yang meningkatkan gaya hidup sehat baik organisasi atau individu. Bagi PSIK UNDIP Semarang, sebaiknya lebih memperhatikan sarana dan prasarana yang dapat meningkatkan kualitas kesehatan mahasiswa seperti lapangan olahraga, kegiatan organisasi olahraga atau bahkan mata kuliah olahraga minimal satu minggu sekali. Bagi perawat komunitas, sebaiknya lebih meningkatkan perannya sebagai edukator dan role model dalam memberikan pendidikan kesehatan atau promosi kesehatan di lingkungan kampus. Bagi Dinas Kesehatan kota Semarang sebaiknya menyiapkan program kesehatan yang lebih efektif misalnya menyiapkan wadah yang

menampung kegiatan mahasiswa dalam hubungannya dengan peningkatan kesehatan. Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan dapat melibatkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi perilaku gaya hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Soekanto, soerjono. *Suatu Pengantar Sosiologi*. Jakarta :Raja Grafinnda. 2002
2. Ardiansyah, dony. *Menghidupkan Olahraga Dikalangan Mahasiswa*. Available:<http://www.google.co.id/>. Diposkan tanggal 30 Juli 2008.
3. **Aulia. *Hidup Sehat mahasiswa*. Available** :<http://www.google.co.id/sehatsehatsehat.wordpress.com%usaha-konsumsi-inovatif-efektif-lezat-bergizi-dan-sehat-di-kampus=itb-agar-mahasiswa-tidak-malas-sarapan>. Diposkan tanggal 9 November 2007.
4. **Rofiatun, Alfy. *Studi Deskriptif Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Kesehatan Dan Non Kesehatan Di Universitas Diponegoro Semarang*. Riset Keperawatan. Tidak Dipublikasikan. 2008**
5. Anonim. *Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia*. Available :http://www.google.co.id/gtw/Pergerakan_Mahasiswa_Islam_Indonesia_gwt.
6. **Nursalam. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika. 2003**
7. Notoadmojo, soekidjo. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta Rineka Cipta. 2005
8. **Sulaiman, wahid. *Statistik Non Parametrik Contoh Kasus dan Pemecahannya dengan SPSS*. Yogyakarta : Andi. 2003**
9. Hidayat, aziz. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta : Salemba Medika. 2007
10. Isyraq. *Substansi dan Definisi Pengetahuan*. Available :<http://isyraq.wordpress.com/2007/11/26/substansi-dan-definisi-pengetahuan/>. Diposkan tanggal 26 November 2007
11. Niven, neil. *Psikologi Kesehatan*. Edisi 2. Jakarta : EGC. 2000
12. Notoadmojo. *Pengantar Ilmu Penlaku Kesehatan*. Jakarta : FKM UI. 1990