

**HUBUNGAN UMUR DAN PENGETAHUAN DENGAN GAYA HIDUP SEHAT
MAHASISWA AKPER YATNA YUANA LEBAK****Relationship of Age and Knowledge with Student Healthy Lifestyle
AKPER Yatna Yuana Lebak**

Sarma Eko Natalia Sinaga
[Akademi Keperawatan Yatna Yuana Lebak](#)

Email : ekosarma@yahoo.co.id

Abstract

The purpose of this study was to see the relationship between age, knowledge and healthy lifestyle of AKPER Yatna Yuana Lebak students. The type of research is quantitative research with cross-sectional approach. The number of samples used is 147 respondents that are AKPER Yatna Yuana Lebak students that are still active and the type of sample used is simple random sampling. This research was conducted at AKPER Yatna Yuana Lebak, in December 2017. The independent variable in this research is age and knowledge while the dependent variable is a healthy lifestyle. The data collection technique was obtained by using a questionnaire. Data Analysis has been done using univariate analysis and bivariate analysis with Chi-Square statistics test. The age distribution of respondents was < 19 years old (76,7%), while the respondents were 19 years old (71,3%). While the distribution of knowledge of respondents that are not good is 63 (42,9%), while respondent's knowledge of good respondents is 84 (57,1%). It results in statistic test for the variable obtained p-value=0,466, Hence there is no difference between proportion of occurrence of student having a healthy lifestyle between students < 19 years and ≥ 19 years old. And on the knowledge variable obtained p-value=0,190 it can be concluded there is no difference in the proportion of events between students that have a healthy lifestyle between students with good knowledge and students with less good knowledge.

Keywords : Age, Healthy Lifestyle, Knowledge, Youth.

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk melihat hubungan antara umur, pengetahuan dengan gaya hidup sehat mahasiswa AKPER Yatna Yuana Lebak. Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Jumlah sampel yang digunakan adalah 147 responden yang merupakan mahasiswa AKPER Yatna Yuana Lebak yang masih aktif dan jenis sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*. Variabel independen pada penelitian ini adalah umur dan pengetahuan sedangkan variabel dependennya adalah gaya hidup sehat. Teknik pengumpulan data didapatkan dengan menggunakan angket/kuesioner. Analisa data yang telah dilakukan menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan Uji Statistika *Chi-Square*. Distribusi umur responden berumur < 19 tahun yaitu 76 (51,7%), sedangkan responden berumur ≥ 19 tahun yaitu 71 (48,3%). Sedangkan distribusi pengetahuan responden yang kurang baik yaitu 63 (42,9%), sedangkan responden pengetahuan responden yang baik yaitu 84 (57,1%). Hasil uji statistika didapatkan nilai p=0,466, maka tidak ada perbedaan proporsi kejadian antara responden yang memiliki gaya hidup sehat antara responden berumur < 19 tahun dan ≥ 19 tahun. Dan pada variabel pengetahuan diperoleh nilai p=0,190 maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan proporsi kejadian antara responden yang memiliki gaya hidup sehat antara responden berpengetahuan baik dan responden berpengetahuan kurang baik.

Kata Kunci : Gaya Hidup Sehat, Pengetahuan, Remaja, Umur

PENDAHULUAN

Menurut WHO (2008), penyakit tidak menular menyebabkan angka kematian sebesar 36 juta dari 56 angka kematian dunia. WHO (2011), memprediksi terjadi peningkatan angka kematian sebesar 70% populasi dunia di tahun 2030 yang disebabkan oleh penyakit tidak menular.

Di Indonesia terjadi peningkatan penyakit tidak menular, berdasarkan wawancara pada penderita penyakit Hipertensi tahun 2007 sebesar 7,6% menjadi 9,5% tahun 2013, penderita Stroke terjadi peningkatan tahun 2007 sebesar 8,3 per 1000 menjadi 12,1 per 1000 (2013). Sedangkan penderita Diabetes Mellitus, tahun 2007 sebesar 1,1% menjadi 2,1% (2013) (Kemenkes RI, 2013). Selain penyakit tidak menular, menurut Kemenkes RI (2011), penyakit menular penyebab kematian yang terjadi di Indonesia adalah Tuberculosis (TB), Pneumonia dan Diare (penyebab kematian ke-3 setelah Tuberculosis dan Pneumonia). Menurut Kemenkes RI (2013), terjadi peningkatan penyakit menular di Indonesia, penderita Pneumonia sebanyak 2,1%(2007) menjadi 2,7%(2013), TB-paru masih tetap sama

sebanyak 0,4% tahun 2007 dan 2013, penderita Hepatitis meningkat dari 0,6%(2007) menjadi 1,2%(2013).

Salah satu cara untuk mencegah dan mengurangi angka kejadian dan kematian akibat penyakit menular dan tidak menular adalah dengan melakukan perilaku gaya hidup sehat sejak usia dini.

Gaya hidup sehat adalah segala aktivitas yang dilakukan oleh seseorang dalam bentuk minat, pandangan tentang kesehatan untuk mendorong melakukan perilaku hidup sehat seperti menjaga keseimbangan pola makan, menjaga kesehatan makanan, menghindari makanan sintesis, mengelola aktivitas yang sehat (Magistris and Gracia, 2008). Becker (1979) dalam Soekidjo Notoadmojo (2010) perilaku sehat adalah perilaku-perilaku atau kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan upaya mempertahankan dan meningkatkan kesehatan, antara lain : berperilaku dan memiliki gaya hidup sehat, manajemen stress yang baik, istirahat dan tidur yang cukup, tidak merokok dan minum-minuman beralkohol, makan dengan gizi seimbang, berolahraga.

Usia dan pengetahuan mempengaruhi seseorang untuk

berperilaku hidup sehat. Kemenkes RI (2008) menyatakan, bahwa semakin matang usia seseorang maka akan semakin berusaha dalam menjaga kesehatannya. Semakin bertambah usia, tingkat kedewasaan dalam berpikir dan bekerjapun akan semakin meningkat. Teori Lawrence Green yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan salah satu faktor pemudah (predisposisi) dalam pembentukan perilaku. Seseorang berperilaku hidup sehat berdasarkan pengetahuan orang tersebut (Soekidjo Notoadmojo, 2012).

Data penelusuran yang didapatkan peneliti pada tahun 2015, ada sebanyak 60% mahasiswa laki-laki di AKPER Yatna Yuana yang merokok. Sebagian besar mahasiswa kurang berolah-raga, dan pemilihan makanan yang akan dikonsumsi tidak memenuhi standar gizi seimbang.

Berdasarkan hasil data-data tersebut di atas, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan umur dan pengetahuan dengan gaya hidup sehat mahasiswa AKPER Yatna Yuana Lebak

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian yang digunakan adalah penelitian deskripsi dengan pendekatan *cross-sectional*.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di RS Misi Lebak, pada bulan Desember 2017.

Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa AKPER Yatna Yuana Lebak yang masih aktif yaitu berjumlah 200 orang. Subjek penelitian berjumlah 147 responden dengan menggunakan jenis sampel *simple random sampling*.

Teknik Pengumpulan Data dan Analisa Data

Pengumpulan data didapatkan berpedoman dari kuesioner. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner Karina Arvianti (2009) yang telah dilakukan uji validitas dan reabilitas untuk mengetahui ketepatan dan konsistensi kuesionernya. Analisa data yang telah dilakukan menggunakan analisa univariat untuk melihat distribusi frekuensi (%) dan analisa bivariat dengan Uji Statistika *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan perbedaan nilai

$\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Umur, Pengetahuan

Variabel	Frekuensi	%
Umur		
< 19 tahun	76	51,7
≥ 19 tahun	71	48,3
Pengetahuan		
Kurang Baik	63	42,9
Baik	84	57,1

Distribusi umur responden berumur < 19 tahun yaitu 76 (51,7%), sedangkan responden berumur ≥ 19 tahun yaitu 71 (48,3%). Sedangkan distribusi pengetahuan responden yang kurang baik yaitu 63 (42,9%), sedangkan responden pengetahuan responden yang baik yaitu 84 (57,1%).

Tabel 2. Hubungan Umur, Pengetahuan dengan Gaya Hidup Sehat Mahasiswa AKPER Yatna Yuana Lebak

Variabel		Gaya Hidup				P-Value	OR
		Tidak Sehat		Sehat			
		N	%	N	%		
Umur	< 19 tahun	42	55,3	34	44,7	0,466	1,344-2,573
	≥ 19 tahun	34	47,9	37	52,1		
Pengetahuan	Kurang Baik	37	58,7	26	41,3	0,190	1,642-3,177
	Baik						
	Baik	39	46,4	45	53,6		

Ada sebanyak 37 (52,1%) responden yang berumur ≥ 19 tahun yang memiliki gaya hidup sehat. Sedangkan diantara responden yang berumur < 19 tahun, ada 34 (44,7%) yang memiliki gaya hidup sehat. Hasil uji statistic diperoleh nilai p=0,466, maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan proporsi kejadian antara responden yang memiliki gaya hidup sehat antara responden berumur < 19 tahun dan ≥ 19 tahun. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai OR=1,344, artinya responden berumur ≥ 19 tahun mempunyai peluang 1,34 kali untuk memiliki gaya hidup sehat dibandingkan dengan responden yang berumur < 19 tahun. Sejalan dengan penelitian Muhyi Nur Fitrihanefi (2014), mengatakan bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antara umur dengan gaya hidup sehat (p-value=0,69), dengan nilai OR= 1,1. Tetapi berbeda dengan penelitian Lilies Jubaedah yang menyatakan bahwa ada hubungan bermakna antara umur dengan gaya hidup sehat (p-value=0,039). Sedangkan Depkes (2008) menyatakan, bahwa semakin matang usia seseorang maka akan semakin berusaha dalam menjaga kesehatannya. Semakin bertambah usia,

tingkat kedewasaan dalam berpikir dan berkeputusan akan semakin meningkat. Sedangkan didalam masyarakat, seseorang yang sudah memiliki tingkat kedewasaan akan lebih mudah dipercaya dibandingkan seseorang yang tingkat kedewasaannya lebih rendah. Demikian juga menurut Azwar Wawan (2010), semakin tua seseorang maka akan semakin baik dalam menggunakan koping ketika menghadapi masalah, hal ini disebabkan karena pengalaman dan kematangan jiwanya. Diperkuat lagi menurut Purwanto (2011), yang mengatakan bahwa ukuran kedewasaan seseorang dilihat dari umur. Umur yang produktif akan membuat seseorang memiliki daya pikir rasional dan pengetahuan yang baik sehingga membuatnya menjadi lebih termotivasi. Ada perbedaan antara hasil penelitian dengan pendapat para ahli, hal ini kemungkinan disebabkan karena perbedaan umur < 19 tahun dan ≥ 19 tahun pada pada kelompok umur penelitian ini tidak bertautan jauh, dan kedua kelompok umur responden tersebut masih dalam kategori tahap remaja. Oleh karena itu tingkat kematangan, cara berpikir, dan pengambilan keputusanpun dalam menjaga kesehatan dan memiliki gaya

hidup sehat untuk kedua kelompok umur tersebut masih dalam relatif sama.

Ada sebanyak 45 (53,6%) responden yang memiliki pengetahuan baik memiliki gaya hidup sehat. Sedangkan diantara responden yang memiliki pengetahuan kurang baik, ada 26 (41,3%) yang memiliki gaya hidup sehat. Hasil uji statistic diperoleh nilai $p=0,190$ maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan proporsi kejadian antara responden yang memiliki gaya hidup sehat antara responden berpengetahuan baik dan responden berpengetahuan kurang baik. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai $OR=1,642$, artinya responden berpengetahuan baik mempunyai peluang 1,64 kali untuk memiliki gaya hidup sehat dibandingkan dengan responden berpengetahuan kurang baik. Sejalan dengan penelitian Karina Arvianti (2009), mengatakan bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan dengan gaya hidup sehat ($p\text{-value}=0,900$), dengan nilai $OR=1,167$. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Anita Istiningtyas (2010), yang mengatakan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang gaya hidup sehat dengan perilaku gaya hidup sehat dimana p -

value=0,005. Sedangkan menurut Efendi dan Makhfudli (2009), pengetahuan adalah domain yang terpenting dalam pembentukan perilaku. Pengetahuan yang menjadi dasar suatu perilaku akan bertahan lebih lama dibandingkan dengan perilaku tanpa dasar pengetahuan. Dalam penelitian ini terdapat perbedaan hasil penelitian dengan pendapat ahli tentang pengetahuan, hal ini kemungkinan dapat dijelaskan dengan teori *The Health Belief Model* (Soekidjo Notoadmodjo, 2012), yang mengatakan perilaku seseorang belum tentu didasari oleh pengetahuan, seperti seseorang yang melakukan pencegahan terhadap suatu penyakit karena merasa terancam akan terkena penyakit tersebut. Misalnya ketika individu merasa tidak terancam terhadap suatu penyakit tertentu maka individu tersebut tidak akan melakukan perilaku pencegahan terhadap penyakit dengan berusaha memiliki gaya hidup sehat.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa distribusi umur responden berumur < 19 tahun yaitu 76 (51,7%), sedangkan responden berumur \geq 19 tahun yaitu 71 (48,3%). Sedangkan distribusi pengetahuan responden yang

kurang baik yaitu 63 (42,9%), sedangkan responden pengetahuan responden yang baik yaitu 84 (57,1%). Hasil uji statistic pada umur, dapat disimpulkan tidak ada perbedaan proporsi kejadian antara responden yang memiliki gaya hidup sehat antara responden berumur < 19 tahun dan \geq 19 tahun. Dan pada pengetahuan dapat disimpulkan tidak ada perbedaan proporsi kejadian antara responden yang memiliki gaya hidup sehat antara responden berpengetahuan baik dan responden berpengetahuan kurang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anita Istiningtyas. (2010), Hubungan antara Pengetahuan dan Sikap tentang Gaya Hidup Sehat dengan Perilaku Gaya Hidup Sehat Mahasiswa di PSIK UNDIP Semarang. *Jurnal : Kesmadaska*, ISSN 2087-002, Vol. 1. No.1, Juli 2010.
- Azwar Wawan, dkk. (2010). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta. Nuha Medika.
- Effendi dan Makhfudli. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktek*

- dalam Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Karina Arvianti. (2009). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Gaya Hidup Sehat Mahasiswa S1 Peminatan Promosi Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia tahun 2009*. Skripsi: FKMUI.
- Depkes(2008). *Laporan Riset Kesehatan Dasar Indonesia 2007*. Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan RI. (2011). *Laporan Riset Kesehatan Dasar Indonesia 2011*. Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Laporan Riset Kesehatan Dasar Indonesia 2013*. Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Lilis Jubaedah. (2003). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan Gaya Hidup sehat Mahasiswa pada Perguruan Tinggi X*. Tesis: FKMUI
- Magistris, T., & Gracia, A. (2008). The Decision to Buy Organic Food Products in Southern Italy. *British Food Journal*, 10, 929-947
- Muhyi Nur Fitrahanefi (2014). *Hubungan Karakteristik Mahasiswa, pengetahuan, dan Sikap terhadap Perilaku Gaya Hidup Sehat Mahasiswa S1 Reguler aktif Universitas Indonesia Tahun 2014*. Skripsi : FKM UI
- Purwanto. (2011). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Soekidjo Notoadmodjo. (2007). *Kesehatan Masyarakat, Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____ (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- _____ (2012). *Promosi Kesehatan*. Jakarta :Rineka Cipta
- World Health Organization. (2008). *The Global Burdenof Diseases: 2004 update*. Geneva: World Health Organization.
- _____ . (2011). *Noncommunicable disease country profiles 2011 WHO global report*. Geneva: World Health Organization.