

ANALISIS KARAKTERISTIK, PENGETAHUAN, SIKAP TERHADAP GAYA HIDUP SEHAT MAHASISWA AKPER

Sinaga, Sarma Eko Natalia¹

¹Keperawatan, Akademi Keperawatan Yatna Yuana Lebak, Jl. Jend. Sudirman Km 2
Lebak Banten, 42315
Email : ekosarma@yahoo.co.id

Abstract

Healthy lifestyle in this study is a lifestyle that cares about things that can affect health. The purpose of this study was to analyze the characteristics, knowledge, attitude toward lifestyle of AKPER Yatna Yuana Lebak students. This research was conducted at AKPER Yatna Yuana Lebak with sample number of 147 students who are still active. The research method using cross sectional approach. Data collection using questioner, data analysis using multivariate analysis Multiple Logistic Regression Prediction Model. Odds ratio (OR) of the pocket money variable is 0.42, meaning that students who pocket bear ≥ 1 million will have a healthy lifestyle of 0.42 times greater than students who pocket bear < 1 million after controlled gender variables. The variable that has the greatest influence on a healthy lifestyle is the variable allowance. And the significant related variables with healthy lifestyle events are gender variables and allowance. To improve the healthy lifestyle of students in accordance with the variable allowable, AKPER Yatna Yuana Lebak provides health education on the importance of good nutrition and also how to manage the proper allowance in the selection of nutritious food.

Keyword : Attitude, Characteristics, Healthy lifestyle, Knowledge

Abstrak

Gaya hidup sehat pada penelitian ini adalah gaya hidup yang memperdulikan hal-hal yang dapat mempengaruhi kesehatan. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis karakteristik, pengetahuan, sikap terhadap gaya hidup mahasiswa AKPER Yatna Yuana Lebak. Penelitian ini dilakukan di AKPER Yatna Yuana Lebak dengan jumlah sampel 147 mahasiswa yang masih aktif. Metode penelitiannya dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner, analisis data dengan menggunakan analisa multivariat Regresi Logistik Berganda Model Prediksi. Hasil analisis didapatkan Odds Ratio (OR) dari variabel uang saku adalah 0,42, artinya mahasiswa yang beruang saku ≥ 1 juta akan memiliki gaya hidup sehat sebesar 0,42 kali lebih besar dibandingkan mahasiswa yang beruang saku < 1 juta setelah dikontrol variabel jenis kelamin. Variabel yang paling besar pengaruhnya terhadap gaya hidup sehat adalah variabel uang saku. Dan variabel yang berhubungan bermakna dengan kejadian gaya hidup sehat adalah variabel jenis kelamin dan uang saku. Untuk meningkatkan gaya hidup sehat mahasiswa sesuai dengan variabel uang saku maka AKPER Yatna Yuana Lebak memberikan pendidikan kesehatan tentang pentingnya gizi yang baik dan juga cara mengelola uang saku yang tepat dalam pemilihan makanan yang begizi.

Kata Kunci : Karakteristik, Gaya hidup sehat, Pengetahuan, Sikap

PENDAHULUAN

Pada tahun 2008, angka kematian di dunia yang disebabkan penyakit tidak menular karena perilaku gaya hidup yang tidak sehat sebesar 36 juta dari angka kematian 57 juta di dunia. Di negara-negara dengan tingkat ekonomi yang rendah dan menengah dengan usia kurang dari 60 tahun, angka kematiannya sebesar 29%, sedangkan di negara-negara maju sebesar 13% (WHO, 2013).

Di Indonesia terjadi penurunan proporsi penyakit menular menjadi sebesar 26,1%, sedangkan proporsi penyakit tidak menular meningkat menjadi sebesar 59,5% (Depkes, RI, 2012).

Gaya hidup sehat merupakan salah satu cara untuk mengurangi angka kematian yang disebabkan penyakit tidak menular dan menular. Sedangkan gaya hidup sehat adalah gaya hidup yang peduli terhadap hal-hal yang dapat mempengaruhi kesehatan, misalnya makanan dan olahraga. Suka minum-minuman mengandung alkohol, merokok merupakan gaya hidup yang tidak sehat yang dapat mempengaruhi kesehatan seseorang (Ahira, 2010).

Adapun indikator gaya hidup sehat menurut Becker (1979) dalam

Notoadmodjo (2007) adalah istirahat yang cukup, tidak minum-minuman beralkohol, tidak merokok, manajemen stress yang baik, berolahraga, makan dengan gizi seimbang.

Usia, pengetahuan, jenis kelamin, sikap, uang saku seseorang mempengaruhi seseorang untuk berperilaku hidup sehat.

Depkes RI (2008), menyatakan bahwa semakin bertambah usia seseorang maka tingkat kedewasaannya dalam berpikir, bekerja dan berusaha dalam menjaga kesehatanpun menjadi semakin meningkat.

Menurut Teori Lawrence Green, pengetahuan merupakan salah satu faktor untuk mempermudah terbentuknya perilaku. Dimana tingkat pengetahuan seseorang mempengaruhinya untuk memiliki gaya hidup sehat (Notoadmojo, 2012).

Green dalam Notoadmodjo (2010) juga mengatakan bahwa jenis kelaminpun mempengaruhi perilaku seseorang. Menurut Gibney et al. (2009), secara sosial dalam budaya menyatakan bahwa wanita dianggap kurang layak bila mengonsumsi makanan dalam jumlah besar. Oleh karena itu wanita cenderung memiliki pengetahuan yang lebih tentang gizi dan

memiliki perhatian yang cukup besar terhadap penurunan berat badan.

Allport seperti yang dikutip Notoatmodjo (2003), menyatakan bahwa sikap negatif yang mendasari suatu perilaku tidak akan bertahan lama dibandingkan ketika sikap positif dalam mendasari suatu perilaku (*long lasting*). Menurut Morgan and King (1986), perilaku dan sikap itu adalah sejalan. Oleh karena itu untuk memiliki gaya hidup sehat sangat dipengaruhi oleh sikap positif individu tersebut terhadap kesehatan.

Penelitian Tobing. (2015) menyatakan bahwa semakin besar uang saku/pendapatan mahasiswa maka semakin tinggi pula jumlah yang akan dikonsumsi oleh mahasiswa laki-laki maupun perempuan. Sehingga akan memiliki dampak terhadap total konsumsi mahasiswa terhadap status gizi.

Data penelusuran yang didapatkan peneliti pada tahun 2015, ada 60% mahasiswa laki-laki yang merokok di AKPER Yatna Yuana Lebak. Mahasiswa masih kurang berolahraga, dalam pemilihan makanan untuk dikonsumsi sehari-hari masih kurang memenuhi standar gizi. Berdasarkan hasil data-data tersebut di

atas, peneliti tertarik untuk menganalisis karakteristik, pengetahuan, sikap terhadap gaya hidup sehat mahasiswa AKPER Yatna Yuana Lebak.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan adalah penelitian deskripsi dengan pendekatan *cross-sectional*, dilakukan di RS Misi Lebak, pada bulan Desember 2017. Adapun populasi seluruh mahasiswa AKPER Yatna Yuana Lebak yang masih aktif yaitu berjumlah 200 orang sedangkan pengambilan sampel dengan menggunakan *simple random sampling* sebesar 147 responden. Pengumpulan data pada penelitian ini dengan menggunakan kuesioner. Analisa data dengan menggunakan analisa multivariat dengan Uji Statistika Regresi Logistik Berganda Model Prediksi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Seleksi Bivariat sebagai Kandidat (pemodelan) Multivariat

Variabel	p-value
Jenis Kelamin	0,024
Uang Saku	0,032
Umur	0,371
Pengetahuan	0,139
Sikap	0,386

Hasil seleksi bivariate, variabel yang menghasilkan p value < 0,25 yaitu : jenis kelamin, uang saku, dan pengetahuan dimasukkan dalam pemodelan multivariate.

Tabel 2. Model Akhir Multivariat Karakteristik, Pengetahuan, Sikap dengan Gaya Hidup Sehat Mahasiswa AKPER Yatna Yuana Lebak

Variabel	B	S.E.	Wald	df	p-value	OR	95% C.I.for EXP(B)
Jenis Kelamin	-0,893	0,406	4,843	1	0,028	0,410	0,185-0,907
Uang Saku	-0.876	0,419	4,374	1	0,036	0,417	0,183-0,946

Dari analisis multivariate ternyata variabel yang berhubungan bermakna dengan kejadian gaya hidup sehat adalah variabel jenis kelamin dan uang saku. Hasil analisis didapatkan

Odds Ratio (OR) dari variabel uang saku adalah 0,42, artinya mahasiswa yang beruang saku ≥ 1 juta akan memiliki gaya hidup sehat sebesar 0,42 kali lebih besar dibandingkan mahasiswa yang beruang saku < 1 juta setelah dikontrol variabel jenis kelamin. Variabel yang paling besar pengaruhnya terhadap gaya hidup sehat adalah variabel uang saku.

Berbeda dengan penelitian Lilis (2003), dimana variabel yang paling dominan dengan gaya hidup sehat adalah sikap. Didapatkan *Odds Ratio* (OR) dari variabel sikap adalah 3,52, yang artinya mahasiswa yang memiliki sikap positif terhadap gaya hidup sehat sebesar 3,52 kali memiliki gaya hidup sehat dibandingkan mahasiswa yang memiliki sikap negatif terhadap gaya hidup sehat.

Sedangkan menurut Berg (1986) dalam Simatupang (2008), pendapatan adalah penentu dari segi kualitas dan kuantitas menu makanan di meja. Semakin tinggi pendapatan maka

kualitas dan kuantitas makanan yang terhidangpun akan semakin baik, seperti membeli aneka macam jenis makanan, sayuran dan buah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Radhitya (2009) diperoleh bahwa biaya yang dikeluarkan untuk membeli makanan mempengaruhi pola makan. Perubahan pendapatan keluarga mempengaruhi pola makan keluarga. Peningkatan pendapatan keluarga mempengaruhi kualitas dan kuantitas pangan yang akan dibeli keluarga demikian pula sebaliknya.

Hartanto (2016), menyatakan bahwa anak mendapatkan uang saku dari orang tua dan uang saku tersebut sebagai sumber pendapatannya. Pada umumnya meningkatnya uang saku yang diberikan oleh orang tua mempengaruhi tingkat konsumsi seorang anak. Uang saku mempengaruhi tingkat pengeluaran mahasiswa, walaupun pendapatan uang saku yang diterima setiap mahasiswa berbeda-beda setiap hari/minggu/bulannya. Mahasiswa mengandalkan uang saku untuk mengonsumsi sesuatu dalam kurun waktu tertentu, sehingga uang saku dan pengeluarannya berbanding lurus.

Menurut Khomsan (2003) dalam Imas dan Ratu (2014), besarnya uang saku yang diberikan pada remaja mencerminkan keadaan sosial ekonomi keluarga. Remaja yang memiliki uang saku yang lebih besar memiliki peluang untuk memilih lebih banyak makanan yang akan dibeli, terlepas apakah makanan tersebut sehat atau tidak. Tetapi uang saku yang rendah juga dapat membatasi remaja untuk mengonsumsi makanan bergizi.

Menurut Gaby (2014), status sosial ekonomi/uang saku yang diberikan mempengaruhi daya beli seseorang untuk memenuhi kebutuhan hidup dan mempengaruhi pola konsumsi seimbang. Amran (2003), uang saku mahasiswa memiliki hubungan yang signifikan terhadap pola makan mahasiswa tersebut. Kesimpulan dari penelitian tersebut didapatkan bahwa uang saku mempengaruhi jumlah makanan yang dikonsumsi oleh mahasiswa. Semakin besar uang saku mahasiswa setiap bulannya maka semakin besar dampak terhadap pola makan dan mempengaruhi kualitas makanan mahasiswa.

Mendapati bahwa variabel uang saku merupakan variabel yang paling besar pengaruhnya terhadap gaya hidup sehat mahasiswa, maka AKPER Yatna Yuana Lebak harus melakukan usaha-usaha untuk meningkatkan gaya hidup sehat mahasiswa sesuai dengan variabel uang saku tersebut yaitu : memberikan pendidikan kesehatan tentang gizi yang baik dan cara mengelola uang saku yang tepat untuk pemilihan makanan yang bergizi.

SIMPULAN

Hasil analisis Regresi Logistik Berganda Model Prediksi pada mahasiswa AKPER Yatna Yuana Lebak dengan jumlah responden sebanyak 147 orang. Mahasiswa yang ber uang saku \geq 1 juta akan memiliki gaya hidup sehat sebesar 0,42 kali lebih besar dibandingkan mahasiswa yang beruang saku $<$ 1 juta setelah dikontrol variabel jenis kelamin. Variabel yang paling besar pengaruhnya terhadap gaya hidup sehat adalah variabel uang saku.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada seluruh mahasiswa AKPER Yatna Yuana Lebak yang telah bersedia menjadi responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahira, Anne (2010). *Pengertian Pola Hidup Sehat*. Anne Ahira.com Content Team
- Amran, Yuli. (2003). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan Pola Makan Mahasiswi di Asrama Mahasiswa Universitas Indonesia Depok Tahun 2003*. Skripsi : FKM-UI
- Depkes RI (2008). *Laporan Riset Kesehatan Dasar Indonesia 2007*. Jakarta: Departemen Kesehatan.
- _____ (2012). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010*: Jakarta.
- Gaby, Mongisidi. (2014). *Hubungan antara Status Sosial-Ekonomi dengan Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2 di Poliklinik Interna BLU RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado*, Universitas Sam Ratulangi, 1 (1): 6-7.
- Gibney, M.J., et al. (2009). *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC.
- Hartanto , Putu Hendry Ryan. (2016). *Pengaruh Gaya Hidup, Kelompok Acuan, dan Uang Saku Terhadap Pola Konsumsi Mahasiswi dalam Menggunakan*

- Jasa Salon di Kota Yogyakarta.*
Yogyakarta: Universitas Sanata
Dharma.
- Imas, Arumsari dan Ratu, Ayu Dewi
Sartika (2014). *Hubungan
Ketersediaan Sarapan dan
faktor lainnya dengan Pola
Sarapan Siswa/I SMA Terpilih
di Kabupaten Tangerang Tahun
2014.* Skripsi : FKM-UI
- Lilis, Jubaedah (2003). *Faktor-faktor
yang berhubungan dengan Gaya
Hidup sehat Mahasiswa pada
Perguruan Tinggi X.* Tesis:
FKM-UI
- Morgan, D.T.and King, R.A (1986).
Introduction to Psychology.
New York: Mcgraw-Hill Book
Company
- Notoatmodjo, Soekidjo (2003).
*Pendidikan dan perilaku
Kesehatan.* Jakarta: PT. Rineka
Cipta
- _____ (2007).
Kesehatan Masyarakat, Ilmu dan Seni.
Jakarta: Rineka Cipta.
- _____ (2012).
Promosi Kesehatan. Jakarta :Rineka
Cipta.
- _____ (2010).
Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta :
Rineka Cipta.
- Radhitya, Fatahillah Mukhammad
(2009). *Perbedaan Pola
Konsumsi Pangan Sumber
Protein dan Tingkat Kecukupan
Protein pada Balita
Berdasarkan Status Ekonomi
(Studi pada Keluarga di Desa
Sidogemah Kecamatan Sayung
Kabupaten Demak Tahun 2009).*
Skripsi ; FKM-UNDIP
- Simatupang, M.Romauli. (2008).
*Pengaruh Pola Konsumsi,
Aktivitas Fisik dan Keturunan
terhadap Kejadian Obesitas
pada Siswa Sekolah Dasar
Swasta di Kecamatan Medan
Baru Kota Medan.* Skripsi :
FKM-USU
- Tobing, Denova RL. (2015). *Analisis
Hubungan Antara Pendapatan
Dengan Perilaku Konsumsi
Mahasiswa.* Malang: Jurusan
Ilmu Ekonomi Fakultas
Ekonomi Dan Bisnis, Brawijaya

World Health Organization. (2013).

Global Status Report on Non-communicable Diseases:

Geneva diakses pada tanggal 19

Maret 2018 dari

<http://www.who.int/mediacentre>

[/factsheets/](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/)