

STUDI PERILAKU SEHAT, BERESIKO DAN AKTIVITAS FISIK PADA MAHASISWA ILMU KESEHATAN MASYARAKAT

¹Diana Catharina Yohanes , ²Muntasir , ³Indriati A. Tedju Hinga

¹RSUD Waingapu, Sumba Timur, Nusa Tenggara Timur

²Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Nusa Cendana

³Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Nusa Cendana

Email korespondensi : muntasir@staf.undana.ac.id

ABSTRAK

Perilaku sehat merupakan elemen yang paling penting bagi kesehatan dan keberadaan manusia. Perilaku hidup sehat mempunyai pengaruh positif terhadap terwujudnya status kesehatan masyarakat, termasuk mahasiswa. Mahasiswa cenderung untuk melakukan perilaku-perilaku tidak sehat yang dapat menimbulkan penyakit. Mahasiswa kesehatan masyarakat yang mendapatkan pendidikan tentang kesehatan diharapkan bisa berdampak baik pada perilaku masing-masing. Tujuan penelitian untuk mendeskripsikan perilaku kesehatan pada mahasiswa kesehatan masyarakat dari aspek perilaku kebersihan pribadi, perilaku makan, perilaku berisiko dan perilaku aktivitas fisik. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian yaitu seluruh mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM Undana berjumlah 1.257 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel secara Stratified Random Sampling. Sampel sebanyak 93 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku kebersihan baik sebesar 98,9%; perilaku kebersihan kurang baik sebesar 1,1%; mahasiswa yang memiliki perilaku makan baik sebesar 62,4% dan mahasiswa dengan perilaku makan kurang baik sebesar 37,6%, mahasiswa yang memiliki perilaku kurang berisiko sebesar 97,8% dan mahasiswa dengan perilaku berisiko sebesar 2,2%, mahasiswa yang memiliki aktivitas fisik aktif sebesar 78,5% dan mahasiswa dengan aktivitas fisik tidak aktif sebesar 21,5%. Dapat disimpulkan bahwa Mahasiswa Prodi IKM FKM Undana memiliki perilaku kesehatan yang baik. Diharapkan mahasiswa agar mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dengan berperilaku yang sehat, serta para pimpinan fakultas untuk menyediakan fasilitas yang menunjang peningkatan status kesehatan mahasiswa dan civitas akademik.

Kata Kunci: *perilaku, kebersihan, resiko, makan, aktivitas fisik*

STUDY OF HEALTHY, RISK BEHAVIOR AND PHYSICAL ACTIVITY OF PUBLIC HEALTH STUDENTS

¹Diana Catharina Yohanes , ^{2*}Muntasir , ³Indriati A. Tedju Hinga

¹RSUD Waingapu, Sumba Timur, Nusa Tenggara Timur

^{2*}Public Health Study Program, Faculty of Public Health, Nusa Cendana University

³Public Health Study Program, Faculty of Public Health, Nusa Cendana University

Correspondence email : muntasir@staf.undana.ac.id

ABSTRACT

Healthy behavior is the most important element for human health and existence. Healthy living behavior has a positive influence on the realization of the health status of the community, including students. Students tend to do unhealthy behaviors that can cause disease. Public health students who receive education about health are expected to have a positive impact on their individual behavior. The aim of the study was to describe health behavior in public health students from the aspects of personal hygiene behavior, eating behavior, risky behavior and physical activity behavior. This type of research is descriptive. The research population is all students of the Public Health Study Program, FKM Undana, totaling 1,257 students. The sampling technique is Stratified Random Sampling. A sample of 93 students. The results showed that good hygiene behavior was 98.9%; poor hygiene behavior by 1.1%; students who have good eating behavior is 62.4% and students with poor eating behavior are 37.6%, students who have less risky behavior are 97.8% and students with risky behavior are 2.2%, students who have active physically active by 78.5% and students with inactive physical activity by 21.5%. It can be concluded that IKM FKM Undana Study Program students have good health behavior. It is hoped that students will maintain and improve their health by behaving in a healthy manner, as well as faculty leaders to provide facilities that support improving the health status of students and the academic community.

Keywords: *behavior, hygiene, risk, eating, physical activity*

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan suatu kebutuhan mendasar bagi kehidupan manusia. Sehat dan sakit bukan hanya ditentukan secara biologis, tetapi juga ditentukan oleh masalah perilaku individu, yaitu perilaku sehat. Perilaku sehat merupakan elemen yang paling penting bagi kesehatan dan keberadaan manusia. Perilaku sehat sering didefinisikan sebagai perilaku seseorang yang terlibat dalam pemeliharaan atau peningkatan kesehatan mereka saat ini dan untuk menghindari penyakit, termasuk perilaku untuk melindungi, mempromosikan atau memelihara kesehatannya (Rahmadian, 2011)

Becker dalam (Notoadmodjo, 2017) mengklasifikasikan gaya hidup sehat yaitu olah raga teratur, tidak merokok, makan dengan menu seimbang, tidak mengonsumsi narkoba dan minuman keras, mengendalikan stres, istirahat cukup, dan berperilaku hidup positif bagi kesehatan. Menurut (Depkes, 2002) indikator gaya atau perilaku hidup sehat adalah perilaku tidak merokok, aktivitas fisik secara teratur dan pola makan seimbang. Perilaku hidup sehat berperan penting dan berpengaruh positif terhadap terwujudnya status kesehatan masyarakat, termasuk mahasiswa.

Mahasiswa merupakan panggilan untuk orang yang sedang menjalani pendidikan tinggi di sebuah universitas atau perguruan tinggi. Sejatinya sebagai mahasiswa yang dianggap memiliki nilai positif di lingkungan masyarakat, haruslah berperilaku positif pula. Akan tetapi hal tersebut berlawanan dengan kondisi mahasiswa pada umumnya. Selayaknya seseorang yang sedang mengalami masa transisi dalam hidup, mahasiswa juga dihadapkan pada berbagai hal yang menarik sehingga cenderung untuk melakukan hal negatif dan mencoba sesuatu yang baru seperti tawuran, merokok, penggunaan narkoba, perilaku seksual bebas dan perilaku tidak sehat lainnya yang dapat berakibat timbulnya penyakit. Mahasiswa merupakan kaum terpelajar, dari kecil sudah mendapat pendidikan formal dalam institusi pendidikan yang tentunya mengajarkan hal yang benar dan yang salah. Mahasiswa umumnya tahu pentingnya kesehatan dan akibat dari perilaku kesehatan yang buruk, tetapi tidak semua mampu mengaplikasikan pengetahuan tersebut bagi peningkatan kualitas hidupnya (Rahmadian, 2011)

Studi yang dikoordinasikan oleh *Institute for Health Metrics and Evaluation* (IHME) dari University of Washington, Seattle dengan melibatkan lebih dari 2.500 kolaborator dari 130 negara dan wilayah termasuk Indonesia. Pada tahun 2016 sebanyak 54,7 juta orang meninggal di seluruh dunia, dan dari jumlah itu hampir tiga perempatnya (72,3 %) berasal dari penyakit tidak menular seperti jantung, stroke, dan kanker. Studi yang

sama menemukan sepuluh penyakit terbesar penyebab kematian di Indonesia didominasi oleh penyakit tidak menular. Hasil studi mencatat penyakit tidak menular menempati tiga urutan teratas yakni penyakit jantung iskemik, stroke, dan diabetes melitus. Fenomena ini terjadi akibat perilaku dalam menjalankan pola hidup sehat (Rachmawati et al., 2018)

Penelitian yang dilakukan (Shabat, 2011) mengenai gambaran perilaku kesehatan pada mahasiswa program studi pendidikan dokter menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki perilaku kesehatan baik sebanyak 49,0% dan kurang baik sebanyak 51,0%. Variabel yang diteliti yaitu status kesehatan, *Hygiene Behavior*, *Dietary Behavior*, *Risk Behavior*, *Physical Activity Behavior*. Penelitian tersebut menggambarkan perilaku mahasiswa yang tidak memiliki pengaruh dengan pengetahuan yang didapat selama pendidikan. Penelitian serupa oleh (Damayanti & Savitri Karin, 2016) bahwa mahasiswa keperawatan di PSIK FK Universitas Udayana Denpasar memiliki pola hidup sehat yang relatif masih kurang, terutama pada aspek aktivitas fisik dan nutrisi. Penelitian lain juga yang dilakukan oleh (Siswantara, 2006) bahwa sebagian besar mahasiswa rantau di Fakultas Kesehatan Universitas Airlangga mempunyai kebiasaan olah raga yang buruk baik dari segi kualitas maupun kuantitas, konsumsi buah dan susu masih rendah dan mahasiswa yang mempunyai kebiasaan merokok.

Hasil observasi dari peneliti selama proses perkuliahan, menunjukkan bahwa mahasiswa kesehatan masyarakat FKM Undana umumnya memiliki perilaku kesehatan yang kurang baik. Beberapa diantaranya yaitu mahasiswa dengan *personal hygiene* yang kurang diperhatikan, mahasiswi FKM Undana yang hamil di luar nikah, mahasiswa perokok aktif dan mengonsumsi miras, jarang melakukan olahraga. Kejadian di tahun 2017, seorang mahasiswa FKM Undana semester VII meninggal dunia karena penyakit maag kronis yang diderita. Hal-hal tersebut dapat terjadi pada mahasiswa FKM Undana karena perilaku kesehatan mahasiswa yang kurang baik. Mahasiswa kesehatan masyarakat yang mendapatkan pendidikan tentang kesehatan diharapkan bisa berdampak baik pada perilaku masing-masing, sehingga ilmu pengetahuan yang didapat semasa pendidikan dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan uraian di atas dilakukan kajian untuk mendikripikan perilaku kesehatan pada mahasiswa kesehatan masyarakat, sehingga dapat diperoleh data yang menunjang penetapan strategi yang lebih tepat untuk memperbaiki perilaku kesehatan pada mahasiswa

kesehatan masyarakat khususnya mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Undana Kupang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat UNDANA, Jl. Adisucipto, Penfui - Kupang. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa reguler Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM Undana mulai dari tahun ajaran kurikulum 2015 yang berjumlah 1.257 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yaitu Stratified Random Sampling karena populasi memiliki karakteristik yang berbeda-beda yakni tingkat semester. Besar sampel dalam penelitian ini diperoleh sebanyak 93 mahasiswa dengan tingkat kepercayaan 90% atau taraf kesalahan 10%. Variabel yang diteliti yaitu karakteristik responden, perilaku kebersihan pribadi, perilaku makan, perilaku berisiko, dan perilaku aktivitas fisik. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner yang diadopsi dari beberapa penelitian sebelumnya yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas sedangkan kuesioner aktivitas fisik menggunakan Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). Penelitian ini telah disetujui oleh komisi etik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang dengan nomor 201996-KEPK.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis

Karakteristik responden ditunjukkan pada beberapa Tabel berikut. Responden hampir sama banyak antara jenis kelamin laki-laki (50,5%) dan perempuan (49,5%), responden paling banyak direntang usia 20-21 tahun (45,2%), responden paling banyak tinggal bersama orang tua/saudara (48,4%), responden paling banyak dengan biaya kuliah tanggungan orang tua (73,1%), responden paling banyak dengan uang saku per bulan

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Mahasiswa

Indikator	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
1. Laki-laki	47	50,5
2. Perempuan	46	49,5
Umur (thn)		
1. 18-19 thn	30	32,2
2. 20-21 thn	42	45,2

Indikator	Frekuensi	Persentase (%)
3. 22-23 thn	21	22,6
Semester Perkuliahan		
1. VIII	11	11,8
2. VI	19	20,4
3. IV	28	30,1
4. II	35	37,6
Tempat Tinggal Mahasiswa		
1. Kos	40	43,0
2. Rumah Pribadi	8	8,6
3. Bersama orang tua / saudara	45	48,4
Biaya Kuliah		
1. Beasiswa	23	24,7
2. Biaya sendiri	2	2,2
3. Tanggungan orang tua	68	73,1
Uang Saku Per bulan		
1. < Rp500.000	65	69,9
2. Rp500.000 – Rp2.000.000	26	28,0
3. >Rp2.000.000	2	2,2
Pendapatan Orang Tua		
1. < Rp500.000	13	14,0
2. Rp500.000 – Rp2.000.000	55	59,1
3. Rp2.000.000 – Rp6.000.000	23	24,7
4. >Rp6.000.000	2	2,2

Tabel 1 menunjukkan bahwa 47 mahasiswa (50,5%) berjenis kelamin laki-laki dengan umur 20-21 tahun sebanyak 42 responden (45,2%). Lebih dari seperempat mahasiswa (37,6%) berada pada semester dua (2) dimana sebagian besar tinggal di Kost (43%) dan bersama orang tua (48,4%) dan dengan tanggungan biaya dari sumber pendapatan orang tua sebesar 73,1%. Tabel 1 juga menunjukkan bahwa dari 93 responden, terdapat mahasiswa dengan uang saku per bulan < Rp500.000 sebanyak 65 orang (69,9%). Nilai ini diberikan dari orang tua dengan pendapatan berkisar antara Rp500.000 – Rp2.000.000 sebanyak 55 orang (59,1%) dan pendapatan orang tua berkisar antara Rp2.000.000 – Rp6.000.000 sebanyak 23 orang (24,7%).

Diskripsi Perilaku Kesehatan dan Aktivitas Fisik Mahasiswa

Perilaku Kebersihan (*Higiene Behavior*)

PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) adalah gerakan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat. PHBS dapat diterapkan di lingkungan rumah tangga, sekolah, tempat kerja, maupun masyarakat umum. Secara

umum, gerakan PHBS meliputi berbagai langkah untuk membiasakan diri dalam menjalani perilaku hidup sehat. Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa (98,9%) memiliki perilaku baik dalam aspek kebersihan.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku Kesehatan dan Aktivitas Fisik

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
A. Perilaku Kebersihan (<i>Higiene Behavior</i>)		
1. Baik	92	98,9
2. Kurang baik	1	1,1
B. Perilaku Makan (<i>Dietary Behavior</i>)		
1. Baik	58	62,4
2. Kurang baik	35	37,6
C. Perilaku Berisiko (<i>Risk Behavior</i>)		
1. Berisiko	2	2,2
2. Kurang berisiko	91	97,8
D. Aktivitas Fisik		
1. Tinggi	4	4,3
2. Sedang	69	74,2
3. Rendah	20	21,5
E. Nilai MET (<i>Metabolic Equivalent</i>)		
1. $MET \geq 3000$	4	4,3
2. $3000 > MET \geq 600$	69	74,2
3. $600 < MET$	20	21,5

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 93 responden terdapat mahasiswa yang memiliki perilaku makan baik sebanyak 58 orang (62,4%) dan sebagian besar mahasiswa berperilaku kurang berisiko sebanyak 91 orang (97,8 %). Selain itu, sebanyak 73,2% mahasiswa mempunyai aktivitas fisik sedang-sedang saja. Adapun tingkat aktivitas fisik mahasiswa didapatkan dari jumlah total MET (*Metabolic Equivalent*) antara 600 sampai 3000 sebanyak 69 orang (74,2%).

Pembahasan

Perilaku Kebersihan (*Higiene Behavior*)

Kebersihan termasuk salah satu aspek yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari dan merupakan bagian dari upaya pencegahan terhadap terjadinya berbagai penyakit dengan faktor risiko kebersihan yang buruk, seperti penyakit infeksi. Kebersihan pribadi adalah salah satu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan diri seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis. Perilaku kebersihan terdiri dari berbagai aspek, termasuk kebersihan tangan, kebersihan tempat tinggal, dan kebersihan makanan. Bagian tubuh

utama yang perlu diperhatikan yaitu kulit, karena kulit merupakan bagian terluar dari tubuh dan merupakan organ terbesar yang memiliki fungsi sebagai pintu masuk mekanis antara lingkungan eksternal dengan jaringan di bawahnya, dan berperan dalam mekanisme sistem pertahanan atau pelindung utama dari segala bentuk benda asing dari luar tubuh termasuk mikroorganisme (Syukri, 2017).

Perilaku atau kebiasaan seseorang dalam menjalankan kehidupan sehari-hari berkaitan dengan kebersihan (personal hygiene) yang juga dapat mempengaruhi kesehatan. Personal hygiene adalah upaya seseorang dalam memelihara kebersihan dan kesehatan dirinya untuk memperoleh kesejahteraan fisik dan psikologis. Praktik personal hygiene bertujuan untuk meningkatkan kesehatan pada individu, dengan kulit sebagai garis tubuh pertama yang melakukan pertahanan melawan infeksi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 93 responden sebesar 98,9% memiliki perilaku kebersihan yang baik, sedangkan 1.1% memiliki perilaku kebersihan yang kurang baik. Hasil ini menunjukkan bahwa 118cabies118 besar mahasiswa sudah memahami pentingnya kebersihan perorangan dan mengaplikasikan dalam bentuk perilaku sehari-hari sebagai upaya untuk melakukan perawatan diri dalam rangka menjaga 118cabies118n diri. Praktik personal hygiene bertujuan untuk meningkatkan 118cabies118n pada individu, dengan kulit sebagai garis tubuh pertama yang melakukan pertahanan melawan infeksi. Penelitian ini tidak mengukur tingkat pengetahuan responden karena responden merupakan mahasiswa 118cabies118n di FKM Undana sehingga semua responden dianggap memiliki pengetahuan yang cukup tentang 118cabies118n. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo menyebutkan bahwa seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik maka kemungkinan besar memiliki perilaku yang baik.

Beberapa penelitian menghubungkan antara perilaku kebersihan pribadi dengan kejadian penyakit infeksi 118cabies. Penelitian (Ramadhan & Dewi, 2019) melaporkan ada hubungan yang signifikan antara personal 118cabies terhadap gejala 118cabies dengan p value 0,005. Penelitian terdahulu juga dilakukan oleh (Puspita et al., 2018) menyatakan bahwa ada hubungan personal hygiene dengan kejadian 118cabies pada santri di Pondok Pesantren AlAzhar Desa Tembelang Kecamatan Peterongan Jombang yang signifikan dengan tingkat keeratan kuat. Pada penelitian ini peneliti tidak mengambil data mengenai kejadian 118cabies sehingga tidak dilakukan analisis hubungan perilaku kebersihan pribadi dengan kejadian 118cabies.

Perilaku Makan (Dietary Behavior)

Pola makan sehari-hari merupakan pola makan seseorang yang berhubungan dengan kebiasaan makan setiap harinya. Makanan merupakan suatu kebutuhan pokok untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Konsumsi makan yang tidak sesuai baik secara kuantitas maupun kualitas dapat menyebabkan gangguan pada metabolisme tubuh. Pola makan sebagai prasyarat bagi kesehatan yang merupakan usaha untuk memajukan kualitas hidup, kesejahteraan dan pencegahan berbagai macam penyakit (Mustathi'atun Niswah, 2016)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 93 responden sebesar 62,4% memiliki perilaku makan yang baik sedangkan 37,6% memiliki perilaku makan yang kurang baik. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa sudah memiliki perilaku pola makan yang baik demi kecukupan kebutuhan energi walaupun masih cukup besar mahasiswa dengan perilaku makan kurang baik yaitu sebesar 37,6%. Kebiasaan makan yang buruk menjadi salah satu faktor yang meningkatkan risiko kesehatan pada remaja menjadi lebih tinggi. Jika dikaitkan dengan tempat tinggal responden bahwa lebih banyak mahasiswa yang tinggal dengan orang tua sebesar 48,4%. Lingkungan tempat tinggal mempengaruhi perilaku makan mahasiswa yang mana responden dapat memilih makanan yang sehat dan dapat sepenuhnya dikontrol oleh orang tua. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Khairiyah, 2016) bahwa ada hubungan yang signifikan antara tempat tinggal dengan pola makan mahasiswa kedokteran.

Jumlah mahasiswa dengan perilaku makan yang kurang baik sebesar 37,6% dapat dikaitkan dengan tempat tinggal dan uang saku per bulan responden. Responden dengan tempat tinggal di kos sebesar 43% dan uang saku per bulan <Rp500.000 sebesar 69,9%. Hal ini mempengaruhi perilaku makan karena responden yang tinggal di kos dan dengan uang saku yang tidak banyak lebih memilih makanan tidak sehat seperti makanan yang tinggi karbohidrat dan lemak serta rendah serat. Penelitian yang dilakukan oleh (Simajuntak, 1998) menyebutkan bahwa uang saku mahasiswa yang umumnya bertempat tinggal di kos/asrama/kontrakan mengalami siklus yang tidak tentu pada waktu tertentu sehingga hal ini berpengaruh pada pola gizi mahasiswa. Hal ini mengakibatkan gizi mahasiswa baik pada waktu tertentu dan gizi mahasiswa kurang baik pada waktu tertentu pula. Jika besar persentase perilaku makan mahasiswa kurang baik digeneralisir pada

populasi penelitian maka terdapat jumlah yang besar mahasiswa dengan perilaku makan yang kurang baik. Populasi sebanyak 1.257 mahasiswa maka didapatkan kurang lebih sebanyak 473 mahasiswa yang memiliki perilaku makan kurang baik, sehingga hal ini sangat penting untuk diperhatikan lebih lanjut.

Pola makan adalah cara atau kebiasaan yang dilakukan seseorang atau sekelompok orang dalam kondisi sehat maupun sakit dalam hal mengkonsumsi makanan yang dilakukan secara berulang-ulang pada waktu tertentu dalam jangka waktu yang lama. Resiko akibat penyakit yang timbul karena pola makan yang salah atau tidak sehat cenderung meningkat terutama pada usia empat puluh tahun. Penyakit akibat pola makan yang salah tersebut diantaranya diabetes melitus, hiperkolesterolemia, penyakit kanker, penyakit arteri koroner, sirosis, osteoporosis, dan beberapa penyakit kardiovaskuler. Sebagian mahasiswa mengalami berbagai penyakit yang diakibatkan oleh pola makan yang salah, diantaranya adalah mengalami gangguan saluran pencernaan, seperti maag (nyeri lambung). Maag adalah penyakit yang menyerang lambung dikarenakan kelebihan kadar asam lambung hingga menyebabkan sakit, mulas dan perih pada perut serta perasaan terbakar pada ulu hati. Maag dapat disebabkan oleh pola makan yang salah seperti makan tidak teratur serta tidak memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi.

Perilaku Berisiko (Risk Behavior)

Remaja yang berisiko diartikan sebagai remaja yang pernah melakukan perilaku yang berisiko bagi kesehatan seperti merokok, minum minuman beralkohol, menyalahgunakan narkoba, dan melakukan hubungan seksual pranikah. Perilaku berisiko saat remaja dapat berdampak pada menurunnya kualitas kehidupan keluarga saat ini dan masa mendatang. Remaja yang tidak sehat secara fisik dan mental dapat melahirkan keturunan yang tidak sehat pula, sehingga identifikasi masalah perilaku berisiko lebih dini sangat penting untuk mencegah masalah lain yang akan muncul (Maisya et al., 2013)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 93 responden sebesar 97,8% mahasiswa dengan perilaku kurang berisiko dan 2,2% mahasiswa yang memiliki perilaku berisiko. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki perilaku yang aman dari segi merokok, minuman beralkohol, obat-obat terlarang dan hubungan seksual pranikah. Salah satu faktor penyebab mahasiswa merokok adalah pengaruh dari lingkungan sosial. Penelitian oleh (Safitri et al., 2019) menjelaskan bahwa pengaruh hubungan teman sebaya berkontribusi terhadap perilaku merokok remaja. Pemuda yang berteman dengan perokok

memiliki resiko yang tinggi menjadi perokok dibandingkan dengan satu teman yang bukan perokok. Sahabat, pasangan, teman sebaya dan kelompok sosial berkontribusi baik dengan perilaku merokok atau tidak merokok remaja.

Dalam artikel (Parwati & Sodik, 2018) menjelaskan bahwa perokok pasif merupakan asap rokok yang dihirup oleh seseorang yang tidak merokok (pasive smoker). Asap rokok merupakan polutan bagi manusia dan lingkungan sekitarnya. Dinyatakan lebih berbahaya terhadap perokok pasif daripada perokok aktif. Asap rokok yang dihembuskan oleh perokok aktif dan terhirup oleh perokok pasif, lima kali lebih banyak mengandung karbon monoksida, empat kali lebih banyak mengandung tar dan nikotin. Menurut peneliti merokok dapat menyebabkan berbagai masalah dalam kesehatan karena kandungan rokok yang memiliki berbagai macam zat yang dapat merusak metabolisme tubuh yang memicu timbulnya penyakit. Asap rokok terdiri dari berbagai bahan kimia yang beracun, antara lain karbon monoksida (CO) yang dihasilkan oleh asap rokok dan dapat menyebabkan pembuluh darah konstiksi, sehingga tekanan darah naik, dinding pembuluh darah dapat robek.

Persentase sebesar 2,1% mahasiswa menjawab pernah melakukan hubungan seksual pra nikah. Penelitian serupa yang dilakukan oleh (Azinar, 2013) bahwa terdapat 12% mahasiswa dari enam perguruan tinggi di Semarang menyatakan pernah melakukan perilaku seksual pranikah berisiko KTD. Penelitian oleh (Mandey, 2014) juga menemukan bahwa sebesar 76,3% mahasiswa di Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Manado memiliki perilaku seksual pranikah sangat berisiko. Seks pranikah merupakan dilema bagi kaum muda. Di satu sisi masyarakat menjunjung tinggi keperawanan dan melarang seks pranikah, namun di sisi lain terbukanya interaksi antara perempuan dan laki-laki dalam masyarakat modern memudahkan munculnya suatu hubungan khusus, yang lebih lanjut akan membuka kesempatan bagi kaum muda untuk mencoba melakukan seks sebelum menikah. Para remaja sendiri memiliki beragam alasan untuk melakukan seks pranikah. Ada yang melakukan seks pranikah untuk membuktikan rasa cinta kepada pasangan, ingin mengikuti tren, tidak mau ketinggalan dari orang lain, dorongan ingin berhubungan seks, hanya ingin coba-coba, dibujuk oleh pasangannya, dan lain-lain.

Perilaku seksual yang bebas di kalangan remaja termasuk di dalamnya adalah mahasiswa merupakan salah satu faktor resiko terjadinya HIV/AIDS, Penyakit Menular Seksual (PMS), Kehamilan yang Tidak Diinginkan (KTD) hingga aborsi yang tidak sedikit

dapat menyebabkan cacat permanen atau berujung pada kematian. Besar persentase perokok aktif, persentase perokok pasif, dan persentase mahasiswa yang pernah melakukan hubungan seksual pranikah jika digeneralisir pada populasi penelitian maka terdapat jumlah yang besar pada mahasiswa Program Studi IKM FKM Undana, sehingga hal tersebut perlu diperhatikan dengan serius oleh para penanggung jawab fakultas maupun mahasiswa.

Aktivitas Fisik (Physical Activity)

Setiap gerakan yang dilakukan manusia dalam pemenuhan hidupnya itu disebut sebagai aktivitas fisik. Aktivitas fisik diartikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi. Pengeluaran energi dilakukan oleh gerakan otot-otot skeletal yang mencakup aktivitas rutin sehari-hari, pekerjaan, olahraga, hingga kegiatan rekreasi pada waktu libur atau waktu senggang (Iqbal, 2017) Terdapat perbedaan antara aktivitas fisik, kebugaran jasmani serta latihan. Latihan merupakan aktivitas yang terencana, terstruktur, dan berulang-ulang dengan tujuan mencapai suatu kebugaran fisik, sementara aktivitas fisik merupakan konsep yang lebih luas yang didefinisikan sebagai semua pergerakan sebagai hasil dari kontraksi otot rangka yang menggunakan energi.

Aktivitas fisik mencakup gerakan-gerakan dari kegiatan bebas, terstruktur, kegiatan olahraga, dan kegiatan sehari-hari. Kebugaran merupakan suatu atribut dari hasil yang dicapai terkait dengan kondisi fisik seseorang. Penelitian ini menggunakan instrumen GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire) dalam bentuk kuesioner untuk mengukur aktivitas fisik. Data hasil yang diperoleh dari GPAQ mencakup tiga domain aktivitas yaitu aktivitas pada saat bekerja, perjalanan, dan rekreasi.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat beragam nilai MET dari mahasiswa Program Studi IKM Fakultas Kesehatan Masyarakat Undana. Rentang nilai MET yaitu mulai dari nilai terendah yaitu 60 MET menit/minggu sampai nilai tertinggi 4200 MET menit/minggu. Data yang diperoleh bahwa dari 93 responden sebanyak 4,3% mahasiswa mempunyai nilai $MET \geq 3000$ yang menunjukkan dalam kategori tinggi, sebanyak 74,2% mahasiswa mempunyai nilai MET dalam interval $3000 > MET \geq 600$ yang menunjukkan dalam kategori tingkat sedang, dan sebanyak 21,5% mahasiswa mempunyai nilai MET dalam interval $600 < MET$ yang menunjukkan dalam kategori rendah. Nilai MET dari seluruh responden mempunyai rata-rata 1221,33 MET menit/minggu yang berada pada interval

3000>MET $\geq$ 600, maka dari hasil tersebut didapatkan bahwa tingkat aktivitas fisik mahasiswa Program Studi IKM Fakultas Kesehatan Masyarakat Undana sebagian besar termasuk dalam kategori sedang. Aktivitas fisik tinggi dan sedang kemudian dikategorikan ke dalam aktivitas fisik yang aktif, sedangkan aktivitas fisik rendah dikategorikan ke dalam aktivitas fisik yang tidak aktif. Didapatkan hasil mahasiswa yang beraktivitas fisik aktif sebesar 78,5% dan mahasiswa dengan aktivitas fisik tidak aktif sebesar 21,5%.

Berdasarkan tiga domain aktivitas fisik yang dilakukan, aktivitas bekerja dan aktivitas perjalanan memberikan kontribusi terbesar terhadap hasil tingkat aktivitas fisik mahasiswa. Data dari hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden melakukan pekerjaan dengan aktivitas intensitas sedang dan beberapa diantaranya juga melakukan aktivitas fisik berat. Sebagian besar mahasiswa juga melakukan aktivitas perjalanan mencakup jalan kaki dan bersepeda. Hal ini berarti mayoritas kegiatan sehari-hari yang dilakukan mahasiswa pada saat bekerja atau kuliah dan dalam perjalanan adalah aktivitas yang menyebabkan peningkatan kecil sampai besar terhadap denyut jantung dan pernapasan. Selain itu aktivitas rekreasi memberikan kontribusi yang cukup terhadap tingkat aktivitas fisik mahasiswa. Setengah dari jumlah responden memanfaatkan waktu luang dengan kegiatan yang berintensitas sedang seperti berolahraga atau aktivitas rekreasi lainnya.

Penelitian yang dilakukan oleh (Iqbal, 2017) menjelaskan bahwa 11 dari 14 penelitian yang dipublikasikan dengan menganalisis data sekitar 58.000 siswa antara tahun 1967-2006 menemukan bahwa partisipasi reguler dalam aktivitas fisik berhubungan erat dengan peningkatan prestasi akademik. Aktivitas fisik meningkatkan motivasi dan mengurangi rasa bosan yang pada akhirnya dapat meningkatkan rentang perhatian dan konsentrasi.

Dampak dari aktivitas fisik apabila dilakukan secara berlebihan, maka akan berdampak buruk pada kesehatan, diantaranya dapat menyebabkan osteoarthritis, kesehatan mental, masalah menstruasi, hingga kelelahan. Apabila dilakukan dengan tidak teratur atau kurang, maka akan menyebabkan penyakit-penyakit kronis muncul, seperti masalah kesehatan tulang dan otot, sakit jantung, obesitas, depresi, dan tekanan darah tinggi. Apabila dilakukan dengan cukup dan teratur, maka akan memberikan manfaat yang baik bagi kesehatan tubuh, seperti memperlancar reproduksi, menyehatkan jantung, meningkatkan fisik, imunitas, dan kebugaran, mengurangi resiko kanker dan masih banyak lagi manfaat lainnya.

Kesimpulan

1. Mahasiswa lebih banyak memiliki perilaku kebersihan (*higiene behavior*) baik dibanding dengan perilaku kebersihan kurang.
2. Mahasiswa lebih banyak memiliki perilaku makan (*dietary behavior*) baik dibanding dengan perilaku makan kurang baik
3. Mahasiswa lebih banyak memiliki perilaku kurang berisiko (*good risk behavior*) dibanding dengan perilaku berisiko (*risk behavior*)
4. Mahasiswa lebih banyak memiliki aktivitas fisik (*physical activity*) aktif dibanding dengan aktivitas fisik tidak aktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Azinar, M. (2013). Perilaku Seksual Pranikah Berisiko Terhadap Kehamilan Tidak Dinginkan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 153–160. <https://doi.org/10.15294/kemas.v8i2.2639>
- Damayanti, M., & Savitri Karin, P. (2016). Gambaran Pola Perilaku Hidup Sehat Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *COPING NERS (Community of Publishing in Nursing)*, 4(1), 28–35.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2022). Penuntun Hidup Sehat: Edisi Keempat. Jakarta
- Iqbal, D. M. (2017). Muhammad Dien Iqbal, 13601241096, Skripsi, PJKR, FIK, UNY, 2017.pdf. *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta*.
- Khairiyah, E. L. (2016). <i>Pola Makan Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2016</i>. SKRIPSI Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 9. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/34273>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Maisya, I. B., Susilowati, A., & Rachmalina, R. (2013). Gambaran Perilaku Berisiko Remaja Di Kelurahan Kebon Kelapa Kecamatan Bogor Tengah Kota Bogor Tahun 2013 (Studi Kualitatif) Description of Adolescent Risk Behavior in Kebon Kelapa Village Bogor Subdistrict , Bogor City (Qualitative Study). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 4(3), 123–130.
- Mandey, F. K. P. (2014). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Seksual Pranikah Berisiko Pada Mahasiswa Di Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Manado. 48–55.
- Mustathi'atun Niswah. (2016). Hubungan Antara Pola Makan Sehari-Hari Dan Gaya Hidup Sehat Dengan konsentrasi dan prestasi Belajar. *Naskah Publikasi Hasil Skripsi*, 1(2), 30–50.

- P.J. Simanjuntak (1998). Pengantar Ekonomi Sumber Daya Manusia Edisi ke-4. Jakarta.
- Parwati, E. P., & Sodik, M. A. (2018). *Pengaruh Merokok pada Perokok Aktif dan Perokok Pasif terhadap kadar Trigliserida. Vldl*, 10–27.
- Puspita, S., Rustanti, E., & Wardani, meyliana kartika. (2018). Hubungan Personal Hygiene Dengan Kejadian Skabies Pada Santri. *Keperawatan*, 33–38.
- Rachmawati, T., Nugraheni, W. P., Rosita, T., Nuraini, S., & Ariningrum, R. (2018). Analisis Beban Penyakit Nasional Dan Sub Nasional Indonesia 2017. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 647. https://dinkes.acehprov.go.id/uploads/laporan_BoD2017.pdf
- Rahmadian, S. (2011). *Faktor-Faktor Psikologis Yang Mempengaruhi Perilaku Sehat Mahasiswa Beberapa Perguruan Tinggi Di Tangerang Selatan*. 19–23.
- Ramadhan, P., & Dewi, A. P. (2019). Gambaran pengetahuan dan sikap santri tentang scabies di pondok pesantren kota pekanbaru. *JOM Fkp*, 6 No.1.
- Safitri, A., Avicenna, M., & Hartati, N. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Merokok pada Remaja. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 1(1), 47–65. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v1i1.9309>
- Shabat, M. M. (2011). Gambaran Perilaku Kesehatan pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta Angkatan 2012 pada Tahun 2015. *Prevalensi Gangguan Pendengaran Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*.
- Syukri, S. (2017). Gambaran Pengetahuan dan Perilaku Santri Mengenai Kebersihan Pribadi dan Tempat Tinggal pada Pesantren X di Kabupaten Bogor. *Skipsi*, 1–78. [repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/.../Syahriani Syukri-FKIK.pdf](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/.../Syahriani%20Syukri-FKIK.pdf)