

PERILAKU HIDUP SEHAT MAHASISWA PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS JAMBI

Anggun Permata Sari^{1*}, Ugi Nugraha¹, Fitri Diana¹, Yonifia Anjanika¹

¹ Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi Jambi

anggunprmts@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Perilaku hidup sehat menjadi satu perhatian khusus terutama bagi pemerintah, termasuk perilaku hidup sehat para mahasiswa. **Tujuan:** Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Jambi. **Metode:** Metode yang digunakan metode deskriptif kuantitatif dan menggunakan metode survei. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan angkatan 2020-2023 sebanyak 715 dan sampel menggunakan teknik purposive sampling yaitu dengan kriteria mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan universitas jambi angkatan 2020-2023 yang masih aktif dan bersedia mengisi kuesioner. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa deskriptif kuantitatif menggunakan teknik persentase. **Hasil Penelitian:** Hasil analisis yang dilakukan menyimpulkan, perilaku hidup sehat mahasiswa Pendidikan olahraga dan Kesehatan universitas jambi pada kategori sangat tinggi terdapat 3 mahasiswa (3%), kategori tinggi terdapat 51 mahasiswa (51%), kategori sedang terdapat mahasiswa 42 mahasiswa (42%), kategori rendah 4 mahasiswa (4%), kategori sangat rendah 0 mahasiswa (0%). **Simpulan:** Frekuensi terbanyak dengan kategori tinggi dengan 51 mahasiswa (51%). Ketika mahasiswa ingin hidup yang lebih sehat, maka dengan mudah ia akan melakukan yang seharusnya dilakukan untuk menjaga gaya hidup sehat tersebut.

Kata kunci: Perilaku, Hidup Sehat, Mahasiswa

ABSTRACT

Background: Healthy living behavior is a special concern, especially for the government, including the healthy living behavior of students. **Purpose:** The purpose of this research is to find out how healthy living behavior is at Jambi University Sports and Health Education Students. **Method:** The method used is a quantitative descriptive method and uses a survey method. The population used in this research was 715 sports and health education students from the 2020-2023 class and the sample used a purposive sampling technique, namely with the criteria of Jambi University sports and health education students from the 2020-2023 class who were still active and willing to fill out the questionnaire. The data analysis technique used in this research is quantitative descriptive analysis using percentage techniques. **Research Results:** The results of the analysis concluded that the healthy living behavior of Jambi University Sports and Health Education students in the very high category contained 3 students (3%), in the high category there were 51 students (51%), in the medium category there were 42 students (42%), low category 4 students (4%), very low category 0 students (0%). **Conclusion:** The highest frequency is in the high category with 51 students (51%). When students want to live a healthier life, they will easily do what they should do to maintain a healthy lifestyle.

Keywords: Behavior, Healthy Living, Students

PENDAHULUAN

Kesehatan menurut undang-undang Republik Indonesia no 36 tahun 2009 adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Menurut WHO, kesehatan adalah kondisi dinamis meliputi kesehatan jasmani, rohani, sosial, dan tidak hanya terbebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan. Dikatakan sehat secara fisik adalah orang tersebut tidak memiliki gangguan apapun secara klinis. Fungsi organ tubuhnya berfungsi secara baik, dan dia memang tidak sakit. Sehat secara mental/psikis adalah sehatnya pikiran, emosional, maupun spiritual dari seseorang.

Kesehatan merupakan kebutuhan yang sangat berharga, jika seseorang tidak sehat maka segala aktivitas yang dilakukan akan mengalami gangguan. Untuk menjadi sehat harus diimbangi perilaku yang sehat pula. Kenyataan yang ada di lapangan kebanyakan orang terutama generasi muda meremehkan dan kurang menjalankan perilaku hidup sehat (Walsh, 2011). Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan satu kesatuan yang utuh, untuk meningkatkan kesehatan harus didukung perilaku hidup bersih dan sehat. Perilaku hidup sehat adalah segala aktivitas, baik yang dapat diamati maupun yang tidak dapat diamati, yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan (Kriswanto, Prasetyawati Tri P.S., Meikahani, & Suharjana, 2019).

Hingga saat ini perilaku hidup sehat menjadi satu perhatian khusus terutama bagi pemerintah. Hal ini karena PHBS dijadikan

sebagai tolak ukur dalam pencapaian untuk meningkatkan cakupan kesehatan pada program Sustainable Development Goals (SDGs) tahun 2015- 2030. PHBS dalam SDGs merupakan salah satu bentuk upaya pencegahan yang menimbulkan dampak jangka pendek di dalam peningkatan kesehatan pada tiga tempat antara lain, pada lingkup anggota keluarga, masyarakat umum, serta sekolah (Kemenkes RI, 2015).

Perilaku seseorang akan mempengaruhi kualitas hidup seseorang itu sendiri. Perilaku yang baik dan positif akan berdampak positif pula terhadap kesehatannya. Penelitian yang telah di lakukan Istiningtyas tahun 2010 pada mahasiswa PSIK di UNDIP menunjukkan bahwa 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. Perilaku yang sehat akan meningkatkan kualitas hidup seseorang. Perilaku hidup sehat pada dasarnya adalah suatu respon seseorang (organisme) terhadap stimulus yang terkait dengan makanan, kebersihan diri, kebersihan lingkungan, kebiasaan terhadap sakit dan penyakit dan keseimbangan antara kerja, istirahat, dan olahraga.

Perilaku hidup bersih dan sehat seharusnya dilakukan oleh siapapun tidak terkecuali oleh mahasiswa. Mahasiswa dianggap mempunyai pengetahuan dan keterampilan yang memadai tentang pola hidup sehat, serta memiliki sikap dan perilaku kesehatan yang positif. Mahasiswa merupakan orang-orang yang terdidik yang mengerti tentang manfaat dari perilaku hidup

sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat menggabungkan dasar-dasar dasar seperti kebersihan diri dan lingkungan, tingkat asupan makanan sehat, dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang direkomendasikan (Giles, 2011). Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan upaya pembiasaan yang lambat laun bisa ditingkatkan. Kendala yang ada pada masyarakat khususnya mahasiswa, antara lain belum terbiasanya mereka menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat secara optimal, hal ini diakibatkan kurangnya pemahaman dan kebiasaan lingkungan setempat yang menganggap segala sesuatu yang selama ini dilakukan adalah wajar meskipun itu menyimpang dari perilaku hidup bersih dan sehat, seperti membuang sampah sembarangan, kebiasaan merokok, makan tidak teratur atau kurangnya melakukan aktifitas jasmani.

Berdasarkan observasi lapangan dari beberapa wawancara langsung dengan mahasiswa didapatkan beberapa informasi bahwasanya masih banyak mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan mengkonsumsi makanan siap saji (instan) makanan siap saji mengandung berbagai macam zat aditif berupa pemanis, pengawet dan pewarna. Zat aditif berampak kurang baik terhadap kesehatan manusia. Kemudian makan yang tidak teratur, kesehatan seseorang salah satunya dipengaruhi oleh pola makan yang kurang baik (tidak teratur) menyebabkan lambung menjadi sensitif, sehingga asam lambung meningkat. Kemudian kurang minum air putih, Air minum adalah nutrisi yang penting. Tubuh memerlukan konsumsi air mineral satu hingga dua setengah liter atau sama

dengan 6 sampai 8 gelas sehari. Minum air yang cukup dan mencukupi bagi tubuh yang dapat membantu proses pendampungan, pendampungan pangan dan pendampungan fisik (Asmadi, dalam Prasetyowati, 2014). Kemudian pola tidur yang tidak teratur tidur Kurang tidur dalam waktu lama kadang-kadang dapat menyebabkan kekacauan ego, halusinasi dan waham (Kaplan dan Sadock, 2015). Kemudian masih ada mahasiswa yang tidak mengganti pakaian setelah praktik dan tidak mandi ketika ada kelas selanjutnya, pakaian hendaknya diganti ketika sudah bekeringat, karena dapat meningkatkan risiko terjadinya infeksi jamur dan jerawat kulit menurut dokter, jadi sebisa mungkin segeralah mandi dan mengenakan pakaian baru agar dapat kembali beraktifitas dengan baik. Kemudian masih ada beberapa mahasiswa yang terdapat perokok aktif dan pasif, efek dari perokok yang paling pertama merusak organ tubuh akibat asap rokok adalah paru-paru. Asap rokok tersebut terhirup dan masuk ke dalam paru-paru sehingga menyebabkan paru-paru mengalami radang, bronchitis, pneumonia. Dengan tidak merokok hidup pastinya akan lebih sehat.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Jenis penelitian deskriptif kuantitatif meliputi pengumpulan data menggunakan kuesioner untuk diuji hasil analisis agar terjawab pertanyaan mengenai status terakhir dari subjek penelitian. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perilaku hidup sehat mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan angkatan 2020-2023. Instrumen yang

digunakan berupa kuesioner yang sebelumnya telah dilakukan validasi. Pengambilan data melalui google form. Populasi dalam penelitian ini ialah mahasiswa jurusan pendidikan olahraga dan kesehatan angkatan 2020-2023. Penentuan sampel dengan menggunakan purposive sampling yaitu dengan kriteria mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan universitas jambi angkatan 2020-2023 yang masih aktif dan bersedia mengisi kuesioner melalui google form. Berdasarkan kriteria yang ditentukan maka dihasilkan sampel dengan jumlah 100 mahasiswa.

Teknik analisis data menggunakan analisa deskriptif kuantitatif persentase. Dikarenakan banyak faktor dan masing-masing aspek dan indikator berbeda sehingga persentase interval pun berbeda sebagai contoh maka diperoleh tingkatan:

Tabel 1.
Deskriptif Persentase

No	Interval Persentase	Keterangan
1	84%-100%	Sangat Tinggi
2	68-84%	Tinggi
3	52-68%	Sedang
4	36-52%	Rendah
5	20-36%	Sangat Rendah

HASIL

Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Jambi

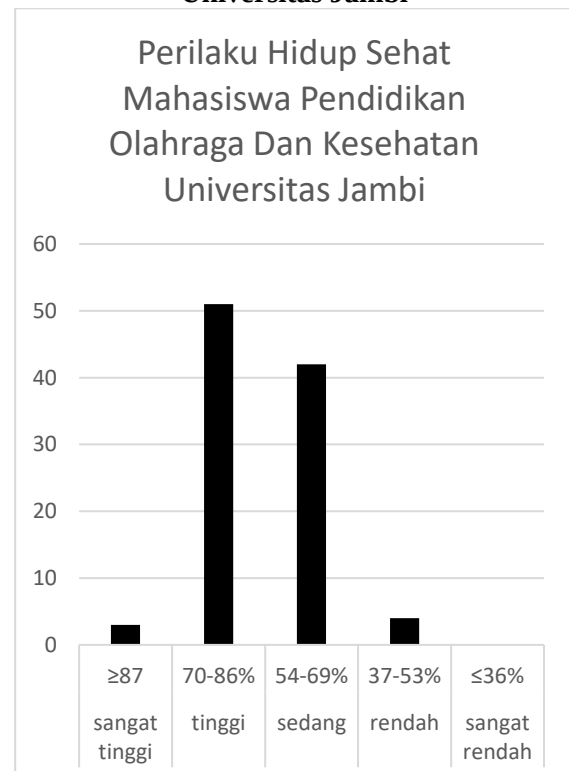
Berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui perilaku hidup sehat mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan universitas jambi pada kategori sangat tinggi terdapat 3 mahasiswa (3%), kategori tinggi terdapat 51 mahasiswa (51%), kategori sedang terdapat

mahasiswa 42 mahasiswa (42%), kategori rendah 4 mahasiswa (4%), kategori sangat rendah 0 mahasiswa (0%). Frekuensi terbanyak dengan kategori tinggi dengan 51 mahasiswa (51%). Secara ringkas dapat dilihat pada Tabel 2 dan Gambar 1.

Tabel 2.
Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi

Kategori	% interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$\geq 87\%$	3	3
Tinggi	70-86%	51	51
Sedang	54-69%	42	42
Rendah	37-53%	4	4
Sangat Rendah	$\leq 36\%$	0	0
Jumlah		100	100

Gambar 1.
Diagram Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Jambi



Faktor Perilaku Terhadap Makanan Dan Minuman

Berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui perilaku hidup sehat mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan universitas jambi berdasarkan faktor perilaku terhadap makanan dan minuman pada kategori sangat tinggi terdapat 0 mahasiswa (0%), kategori tinggi terdapat 15 mahasiswa (15%), kategori sedang terdapat mahasiswa 65 mahasiswa (65%), kategori rendah 19 mahasiswa (19%), kategori sangat rendah 1 mahasiswa (1%). Frekuensi terbanyak dengan kategori sedang dengan 65 mahasiswa (65%). Secara ringkas dapat dilihat pada Tabel 3 dan Gambar 2.

Tabel 3.
Faktor Perilaku Terhadap Makanan Dan Minuman

Kategori	% interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$\geq 89\%$	0	0
Tinggi	72-88%	15	15
Sedang	54-71%	65	65
Rendah	37-53%	19	19
Sangat Rendah	$\leq 36\%$	1	1
Jumlah		100	100

Gambar 2.
Diagram Faktor Perilaku Terhadap Makanan Dan Minuman



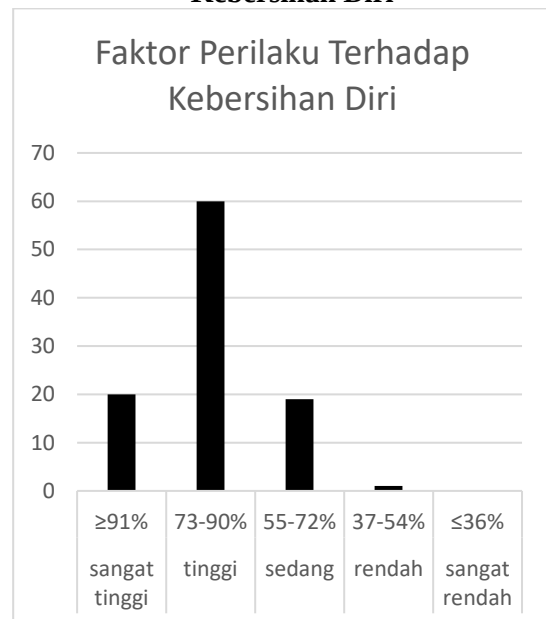
Faktor perilaku Terhadap Kebersihan Diri

Berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui perilaku hidup sehat mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan universitas jambi berdasarkan faktor perilaku terhadap kebersihan diri pada kategori sangat tinggi terdapat 20 mahasiswa (20%), kategori tinggi terdapat 60 mahasiswa (60%), kategori sedang terdapat mahasiswa 19 mahasiswa (19%), kategori rendah 1 mahasiswa (1%), kategori sangat rendah 0 mahasiswa (0%). Frekuensi terbanyak dengan kategori tinggi dengan 60 mahasiswa (60%). Secara ringkas dapat dilihat pada Tabel 4 dan Gambar 3.

Tabel 4.
Faktor perilaku terhadap Kebersihan Diri

Kategori	% interval	frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$\geq 91\%$	20	20
Tinggi	73-90%	60	60
Sedang	55-72%	19	19
Rendah	37-54%	1	1
Sangat Rendah	$\leq 36\%$	0	0
Jumlah		100	100

Gambar 3.
Diagram Faktor Perilaku Terhadap Kebersihan Diri



Faktor Perilaku Terhadap Kebersihan Lingkungan

Berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui perilaku hidup sehat mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan universitas jambi berdasarkan faktor perilaku terhadap kebersihan lingkungan pada kategori sangat tinggi terdapat 22 mahasiswa (22%), kategori tinggi terdapat 30 mahasiswa (30%), kategori sedang terdapat mahasiswa 45 mahasiswa (45%), kategori rendah 3 mahasiswa (3%), kategori sangat rendah 0 mahasiswa (0%). Frekuensi terbanyak dengan kategori sedang dengan 45 mahasiswa (45%). Secara ringkas dapat dilihat pada Tabel 5 dan Gambar 4.

Tabel 5.
Faktor Perilaku Terhadap Kebersihan Lingkungan

Kategori	% interval	frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$\geq 94\%$	22	22
Tinggi	74-93%	30	30
Sedang	54-73%	45	45
Rendah	34-53%	3	3
Sangat Rendah	$\leq 33\%$	0	0
Jumlah		100	100

Gambar 4.
Diagram Faktor perilaku terhadap Kebersihan lingkungan



Faktor Perilaku Terhadap Sakit Dan Penyakit

Berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui perilaku hidup sehat mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan universitas jambi berdasarkan faktor perilaku terhadap sakit dan penyakit pada kategori sangat tinggi terdapat 8 mahasiswa (8%), kategori tinggi terdapat 45 mahasiswa (45%), kategori sedang terdapat mahasiswa 41 mahasiswa (41%), kategori rendah 4 mahasiswa (4%), kategori sangat rendah 2 mahasiswa (2%). Frekuensi terbanyak dengan kategori tinggi dengan 45 mahasiswa (45%). Secara ringkas dapat dilihat pada Tabel 6 Gambar 5.

Tabel 6.
Faktor Perilaku Terhadap Sakit Dan Penyakit

Kategori	% interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$\geq 89\%$	8	8
Tinggi	71-88%	45	45
Sedang	54-70%	41	41
Rendah	36-53%	4	4
Sangat Rendah	$\leq 35\%$	2	2
Jumlah		100	100

Gambar 5. Diagram Faktor Perilaku Terhadap Sakit Dan Penyakit



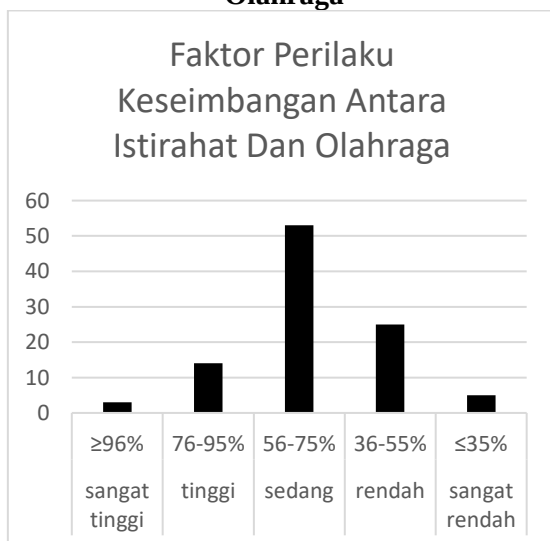
Faktor Perilaku Keseimbangan Antara Istirahat Dan Olahraga

Berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui perilaku hidup sehat mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan universitas jambi berdasarkan faktor perilaku keseimbangan antara istirahat dan olahraga pada kategori sangat tinggi terdapat 3 mahasiswa (3%), kategori tinggi terdapat 14 mahasiswa (14%), kategori sedang terdapat 53 mahasiswa (53%), kategori rendah 25 mahasiswa (25%), kategori sangat rendah 5 mahasiswa (5%). Frekuensi terbanyak dengan kategori sedang dengan 53 mahasiswa (53%). Secara ringkas dapat dilihat pada Tabel 7 Gambar 6.

Tabel 7.
Faktor Perilaku Terhadap Keseimbangan Antara Istirahat Dan Olahraga

Kategori	% Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$\geq 96\%$	3	3
Tinggi	76-95%	14	14
Sedang	56-75%	53	53
Rendah	36-55%	25	25
Sangat Rendah	$\leq 35\%$	5	5
Jumlah		100	100

Gambar 6. Diagram Faktor Perilaku Keseimbangan Antara Istirahat Dan Olahraga



PEMBAHASAN

Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Jambi

Kebersihan dan kesehatan menjadi satu kesatuan yang harus diperhatikan oleh masyarakat banyak. Syarat terwujudnya kesehatan adalah dapat menjaga kebersihan, dan sehat merupakan salah satu faktor yang dapat memberikan kebahagiaan. Perilaku hidup sehat mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan universitas jambi frekuensi terbanyak pada kategori tinggi dengan 51 mahasiswa (51%). Walau dalam persentase mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan universitas jambi sudah bisa dikatakan baik namun masih adanya kecenderungan ini diakibatkan masih kurangnya penerapan perilaku hidup sehat dalam sehari – hari. Kesehatan adalah salah satu faktor utama yang harus dijaga sedini mungkin untuk menunjang kelangsungan hidup. Banyak manusia sekarang memiliki keinginan untuk hidup sehat, tetapi tidak disertai dengan kesadaran diri untuk menjaga kesehatan yang mana diantaranya adalah Gaya hidup sehat.

Mahasiswa sekarang dapat melakukan perilaku hidup sehat seperti makan aneka ragam makanan sesuai dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang, menghindari makanan berlemak dan meningkatkan konsumsi makanan tinggi serat, mengendalikan berat badan, melakukan olahraga teratur, menjaga pola tidur sekitar delapan jam setiap harinya, mengendalikan stres, tidak merokok, dan tidak mengonsumsi minuman beralkohol. Pada usia mahasiswa yaitu 18-24 tahun, bagi mereka yang sudah menjalankan perilaku hidup sehat sejak kecil maka perilaku tersebut sudah menjadi kebiasaan. Namun bagi mereka yang belum menjalankan perilaku hidup sehat, belum ada kata terlambat untuk dapat memulai menjalankan perilaku hidup sehat agar dapat mengurangi berbagai risiko penyakit yang dapat menyerang di kemudian hari.

Perilaku hidup sehat seharusnya tidak hanya berfokus pada perlindungan terhadap

penyakit tetapi juga perilaku yang meningkatkan kesejahteraan sepanjang hidup. Gaya hidup yang dijalani dapat menentukan kualitas hidup dan kesehatan tubuh. Seseorang yang memiliki gaya hidup yang positif dan pola hidup yang sehat cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih memadai, begitu juga sebaliknya Kurniadi (Aziz & Putri, 2015). Perilaku hidup sehat menurut (Pender, dalam Tufaidah, 2014) adalah perilaku yang bertanggungjawab terhadap kesehatan meliputi tindakan atau perilaku seseorang yang meningkatkan kesehatan, aktifitas fisik (olahraga) yang teratur dan cukup, perilaku makan bernutrisi, pertumbuhan spiritual, hubungan interpersonal dan manajemen stres.

Faktor Perilaku Terhadap Makanan Dan Minuman

Perilaku hidup sehat jika dilihat dari faktor perilaku terhadap makanan dan minuman frekuensi terbanyak pada kategori sedang dengan 65 mahasiswa (65%). Alasan-alasan terkait belum optimalnya hasil perilaku hidup bersih dan sehat yang dilakukan masih ada mahasiswa dalam mengatur pola makannya tidak baik. Mahasiswa dengan kesibukan dan aktivitasnya terkadang tidak sempat sarapan pagi. Alasan individu melewatkan sarapan biasanya termasuk kurangnya waktu untuk persiapan dan konsumsi makanan dan kekhawatiran tentang kelebihan berat badan (Cho, Dietrich, Brown, Clark, & Block, 2003). Sarapan pagi sangat berguna untuk penyiapan energi yang akan digunakan saat aktivitas. Selain itu makanan dengan menu seimbang masih suka diabaikan, mereka hanya berpandangan yang penting kenyang. Sejatinya, makan tidak hanya sekedar kenyang namun banyak manfaat yang didapatkan dari makan. Keseimbangan yang dimaksud adalah input energi harus sama dengan output energi (Suharjana, 2012). Pemenuhan gizi dalam komposisi makanan menunjang tercapainya kondisi tubuh yang sehat. Variasi makanan juga berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan, dan meningkatkan selera

makan, bukan berarti harus mahal. Kandungan gizi pada makanan yang dikonsumsi oleh dapat meningkatkan imun (Tabi'in, 2020).

Meskipun tubuh memerlukan makanan, namun pengaturan waktu makan juga harus dicermati. Makanan yang masuk ke dalam tubuh pada malam hari dan energi yang dikeluarkan kurang justru akan menimbulkan obesitas. Pola makan berkalori tinggi dan gaya hidup yang tidak banyak bergerak berkaitan dengan obesitas (Lee, Misra, & Kaster, 2012). Mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang dapat membantu mencegah atau mengobati banyak kondisi kesehatan kronis, termasuk obesitas (Funderburk et al., 2020).

Faktor Perilaku Terhadap Kebersihan Diri

Perilaku mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi terhadap kebersihan diri frekuensi terbanyak pada kategori tinggi dengan 60 mahasiswa (60%). Berdasarkan hasil tersebut terlihat bahwa kesadaran mahasiswa dalam hal kebersihan diri sudah bisa dikatakan baik. Faktor perilaku kebersihan diri terdiri dari mandi, membersihkan mulut dan gigi, membersihkan tangan dan kaki, membersihkan pakaian (Kriswanto et al., 2019).

Mencuci tangan menggunakan sabun sebelum dan sudah makan sudah dilakukan mahasiswa dengan baik karena kebersihan tangan sangat penting agar terhindar dari bakteri yang akan masuk ke dalam tubuh. Kebersihan diri terwujud dengan adanya kesadaran para mahasiswa akan pentingnya merawat diri dan melakukan upaya pencegahan terhadap penyakit sebagai upaya dalam meningkatkan derajat kesehatan diri.

Faktor Perilaku Terhadap Kebersihan Lingkungan

Faktor perilaku terhadap kebersihan lingkungan frekuensi terbanyak pada kategori sedang dengan 45 mahasiswa (45%). Untuk menikmati kesehatan lingkungan, setiap orang bertanggung jawab untuk mendidik dan

melindungi diri sendiri dari bahaya lingkungan dan juga melindungi lingkungan agar generasi mendatang dapat menikmati lingkungan yang aman dan bersih (Werner Hoerger & Sharon Hoeger, 2009). Kesehatan lingkungan merupakan suatu cara untuk menjaga alam sekitar agar selalu bermanfaat bagi kehidupan manusia itu sendiri agar tetap seimbang (Nugraha & Puspitasari, 2014). Kesehatan lingkungan dapat dimulai dari lingkungan yang paling kecil, misalnya lingkungan rumah dan meluas ke lingkungan sekitar. Jika lingkungan bersih dan sehat mempunyai harapan terhindar dari penyakit berupa bakteri dan virus (Tabi'in, 2020).

Mahasiswa juga sudah mengikuti aturan dengan tidak merokok di sembarang tempat dan selalu menjaga kebersihan lingkungan kampus tentunya, dan keadaan dimana mahasiswa juga jarang sekali terlihat membuang sampah sembarangan. Meskipun demikian masih ada kelalaian ataupun ketidaktahuan yang masih dilakukan seperti membuang sampah tidak pada tempatnya atau meludah sembarangan yang justru akan mengotori lingkungan. Efek yang paling berperan sebagai determinan penyakit menular adalah lingkungan dan perilaku (Raksanagara & Raksanagara, 2016).

Faktor Perilaku Terhadap Sakit Dan Penyakit

Kesadaran terhadap perilaku terhadap sakit dan penyakit frekuensi terbanyak pada kategori tinggi dengan 45 mahasiswa (45%). Mahasiswa sudah membiasakan diri untuk memantau kesehatannya, dengan mempelajari gejala-gejala penyakit. Pencegahan penyakit ini dapat dilakukan dengan cara tetap menjaga kesehatan dan meningkatkan imunitas tubuh. Usaha yang dapat dilakukan untuk meningkatkan sistem imun adalah memakan makanan yang bergizi dan berolahraga secara teratur guna menjaga imun tetap stabil (Tabi'in, 2020).

Upaya menjaga agar terhindar dari sakit dan penyakit dengan memeriksakan status kesehatan secara berkala, jadi jangan menunggu sakit baru diperiksa, mencegah lebih baik daripada mengobati. Perilaku kurang sadar atau bahkan mengabaikan menjaga kesehatan dapat memicu timbulnya penyakit. Berbagai penyakit dapat saja menyerang seseorang baik penyakit menular maupun penyakit tidak menular dan penyakit tersebut dapat berefek ringan sampai berat bahkan menimbulkan kematian.

Faktor Perilaku Keseimbangan Antara Istirahat Dan Olahraga

Faktor perilaku terhadap keseimbangan antara istirahat dan olahraga frekuensi terbanyak pada kategori sedang dengan 53 mahasiswa (53%). Olahraga memberikan manfaat fisik yang mencakup banyak sistem tubuh. Taylor (2012) membagi kebiasaan hidup sehat kedalam 7 kebiasaan hidup sehat, yaitu: sarapan pagi setiap hari, tidak memiliki berat badan yang berlebih, makan tepat waktu, tidur tujuh sampai dengan delapan jam setiap malam, tidak merokok, menghindari minuman beralkohol dan olahraga secara teratur.

Mahasiswa Pendidikan Olahraga sudah mengerti mengatur waktu berolahraga dan frekuensi yang harus dilakukan setiap minggunya. Tentunya harus diimbangi dengan istirahat yang seimbang. Untuk mengurangi stres dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kelelahan, dengan demikian meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan (Sirois, van Eerde, & Argiropoulou, 2015). Namun berdasarkan observasi peneliti dan pengujian angket masih ada beberapa mahasiswa yang masih sering begadang dan waktu istirahat dan olahraga yang tidak seimbang. Dimana apabila mahasiswa tersebut mempunyai motivasi diri untuk ingin sehat, maka dengan mudah juga dia melakukan

tindakan yang seharusnya dilakukan untuk menjaga gaya hidup sehat tersebut.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan dapat disimpulkan perilaku hidup sehat mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan universitas jambi pada kategori sangat tinggi terdapat 3 mahasiswa (3%), kategori tinggi terdapat 51 mahasiswa (51%), kategori sedang terdapat 42 mahasiswa (42%), kategori rendah terdapat 4 mahasiswa (4%), dan kategori sangat rendah terdapat 0 mahasiswa (0%), dengan frekuensi terbanyak yaitu pada kategori tinggi 51 mahasiswa (51%).

REFERENSI

1. Cho, S., Dietrich, M., Brown, C. J. P., Clark, C. A., & Block, G. (2003). *The Effect Of Breakfast Type On Total Daily Energy Intake And Body Mass Index: Results From The Third National Health And Nutrition Examination Survey (nhanes iii)*. *Journal of the American College of Nutrition*, 22(4), 296–302.
2. Departemen Kesehatan RI. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI: 2009.
3. Giles, E. L. (2011). *Disaggregating Young Adults ' Knowledge of Healthy Lifestyle Practices Centre for Rural Economy Discussion Paper Series No . 30*. (30), 1–30.
4. Kaplan & Sadock, 2015. *Synopsis Of Psychiatry: Behavioral Scienes/Cinical/Psychiatri-EleventEdition*
5. Kesehatan Dalam Kerangka Sustainable Development Goals (SDGs). Jakarta: Kemenkes RI; 2015.
6. Kriswanto, E. S., Prasetyawati Tri P.S., I., Meikahani, R., & Suharjana, F. (2019). *Smartphone: Social Attitude and Healthy Lifestyle*.
7. Lee, S., Misra, R., & Kaster, E. (2012). *Active Intervention Program Using Dietary Education and Exercise Training for Reducing Obesity in Mexican American Male Children*. *Health Educator*, 44(1), 2–13.
8. Nugraha, A. R., & Puspitasari, D. (2014). *Peningkatan Pendidikan Pola Perilaku Hidup Sehat Pada Usia Remaja Melalui Penerapan Komunikasi Lingkungan Dan Kesehatan Reproduksi Berbasisan Kearifan Lokal*. *Jurnal Aplikasi Ipteks Untuk Masyarakat*, 3(2), 53–69.
9. Raksanagara, A., & Raksanagara, A. (2016). *Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Sebagai Determinan Kesehatan Yang Penting Pada Tatanan Rumah Tangga Di Kota Bandung*. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 1(1), 30–34.
10. Sarafino, E. P., Timothy W. Smith. 2011. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, 7th edition. Amerika Serikat: John Wiley & Sons, Inc.
11. Sirois, F. M., van Eerde, W., & Argiropoulou, M. I. (2015). *Is procrastination related to sleep quality? Testing an application of the procrastination–health model*. *Cogent Psychology*, 2(1).

12. Suharjana. (2012). *Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat Dan Nilai-Nilai Pendidikan Karakter*. Jurnal Pendidikan Karakter, II(2), 189–201.
13. Tabi'in, A. (2020). *Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat(Phbs) Pada Anak Usia Dini Sebagai Upaya Pencegahan Covid 19*. JEA (Jurnal Edukasi AUD), 6(1), 58.
14. Taylor, S. E. (2012). *Health Psychology*. Los Angeles: McGraw-Hill.
15. Walsh, R. (2011). *Lifestyle and mental health*. *American Psychologist*, 66(7), 579–592.
16. Werner Hoerger, W. K., & Sharon Hoeger, A. (2009). *Life Physical Fitness & Wellness* (11th ed.).