

Hubungan Antara Pola Hidup Sehat terhadap Prestasi Belajar pada Mahasiswa

Aldi Ilhamsyah¹, Juliyanti Karepesina², Sara Mony³, Desy Sulistiyorini^{4*}

¹⁻⁴Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Indonesia Maju

*Korespondensi:

Desy Sulistiyorini, Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Indonesia Maju Jakarta, Jl. Harapan No.50, RT.2/RW.7, Lenteng Agung, Kec. Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 126101

E-mail:

desy.sulistiyorini@yahoo.com

DOI:

<https://doi.org/10.70304/jmsi.v2i03.162>

Copyright © 2023, Jurnal Masyarakat Sehat Indonesia
E-ISSN: 2828-1381
P-ISSN: 2828-738X

Abstrak: Pola hidup sehat merupakan suatu gaya hidup yang memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan, seperti makanan dan olahraga. Gaya hidup ini bertujuan untuk menciptakan hidup yang sehat dengan mengadopsi kebiasaan baik dan menghindari kebiasaan buruk. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara pola hidup sehat dan prestasi belajar mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat di Universitas Indonesia Maju (UIMA) tahun 2023. Metode penelitian Kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional. Populasi dalam penelitian ini yaitu Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Indonesia Maju. Teknik Pengambilan sampel menggunakan non-probability sampling dan didapatkan sebanyak 45 sampel. Data yang digunakan adalah data primer yang disebar melalui kuesioner. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariate dengan uji chi-squar. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,012 ($p < 0,05$.) artinya ada hubungan antara pola hidup sehat prestasi belajar pada mahasiswa prodi kesehatan masyarakat tahun 2023.

Kata kunci : Mahasiswa, Pola hidup sehat, Prestasi belajar

Abstract: A healthy lifestyle is a way of living that takes into account factors that influence health, such as diet and exercise. This lifestyle aims to create a healthy life by adopting positive habits and avoiding negative ones. This study aims to identify the correlation between a healthy lifestyle and academic achievement among students of the Public Health program at Universitas Indonesia Maju (UIMA) in the year 2023. Research Method: A quantitative research method with a cross-sectional design was employed. The population for this study comprised students enrolled in the Public Health program at Universitas Indonesia Maju. Non-probability sampling was used to collect a sample size of 45 participants. Primary data was collected through a questionnaire. Data analysis involved both univariate and bivariate analyses, including the chi-square test. The research findings revealed a significance value of 0.012 ($p < 0.05$). This indicates a significant correlation between a healthy lifestyle and academic achievement among students of the Public Health program in the year 2023 at Universitas Indonesia Maju.

Keywords: : Student, Healthy lifestyle, Academic achievement

Pendahuluan

Gaya hidup sehat melibatkan pertimbangan terhadap faktor-faktor seperti pola makan dan olahraga, dengan tujuan menerapkan kebiasaan positif dan menghindari perilaku merugikan. Tingginya angka penyakit tidak menular yang diakibatkan oleh gaya hidup tidak sehat, seperti masalah jantung, tekanan darah tinggi, dan stres, menegaskan pentingnya pola hidup sehat setiap hari. Untuk mencapai kehidupan sehat, diperlukan perencanaan seimbang yang mencakup aspek fisik, mental, dan emosional. Namun, mahasiswa sering menghadapi tantangan dalam menjalani gaya hidup sehat akibat tekanan akademik, kebiasaan makan yang kurang baik, serta kurangnya aktivitas fisik, yang berdampak pada produktivitas belajar dan konsentrasi ⁽¹⁾.

Penelitian oleh Sihombing & Pratama menemukan bahwa lebih dari separuh mahasiswa menunjukkan perilaku tidak sehat (59,8%), sementara sebagian besar mencapai kinerja akademik yang memuaskan (87,7%) ⁽²⁾. Penelitian lain oleh Mustathi'atun Niswah menemukan hubungan signifikan antara pola makan harian, gaya hidup sehat, dan prestasi belajar mahasiswa biologi ⁽¹⁾. Di sisi lain, Khairunnisa, dkk tidak menemukan hubungan antara gaya hidup dan prestasi akademik pada mahasiswa keperawatan ($P > 0,05$) ⁽³⁾. Dengan menambahkan variabel baru, penelitian ini mengeksplorasi hubungan antara gaya hidup sehat dan prestasi akademik mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat pada tahun 2023.

Prestasi akademik mencerminkan sejauh mana pemahaman mahasiswa terhadap materi kuliah. Gaya hidup sehat memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi akademik, melalui dampak kesehatan fisik dengan pola makan tepat, olahraga, tidur yang cukup, dan kebersihan pribadi ⁽⁴⁾. Kesehatan fisik yang baik meningkatkan produktivitas belajar, sementara kesehatan mental meliputi manajemen stres dan keseimbangan emosional, yang berdampak pada kesejahteraan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menjelajahi hubungan antara gaya hidup sehat dan prestasi belajar serta mengidentifikasi faktor-faktor yang berpengaruh, sebagai dasar intervensi yang bermanfaat. Penelitian ini berpotensi meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang peran gaya hidup sehat dalam meraih kesuksesan akademik yang optimal ⁽¹⁾.

Metode

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dan jenis penelitian deskriptif korelasional. Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara pola hidup sehat dan prestasi belajar pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat di Universitas Indonesia Maju (UIMA) tahun 2023. Prosedur penelitian mencakup lokasi dan waktu penelitian, populasi, serta sampel. Lokasi penelitian adalah UIMA, dengan pelaksanaan selama satu semester akademik tahun 2023. Populasi yang menjadi fokus adalah mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat UIMA tahun 2023. Sampel penelitian dipilih melalui sampel acak sederhana dengan jumlah yang memenuhi kriteria statistik untuk representativitas.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner yang dikembangkan berdasarkan literatur terkait dan disesuaikan dengan konteks penelitian. Validitas dan reliabilitas instrumen diuji sebelum pengumpulan data. Data akan diolah melalui tahap editing, scoring, coding, tabulating, dan processing. Hasil analisis data akan disajikan dalam bentuk narasi dan tabel. Analisis univariat dan bivariat digunakan untuk menjelaskan distribusi dan hubungan antara variabel pola hidup sehat dan prestasi belajar.

Hasil

Analisis univariat yang dilakukan terhadap tiap-tiap variabel penelitian ini yaitu Pola Hidup Sehat, Prestasi Belajar.

Tabel 1.
Analisis Univariat

Variabel	Kategori	n	%
Pola Hidup Sehat	Kurang baik	18	40
	Baik	27	60
Prestasi belajar	Kurang baik	21	46,7
	Baik	24	53,3

Data hasil penelitian yang dilakukan pada 45 responden menunjukkan bahwa terdapat 27 responden (60,0) menerapkan pola hidup sehat dengan baik dan 18 responden (40,0) menerapkan pola hidup sehat yang masih kurang baik. Data hasil penelitian yang dilakukan pada 45 responden menunjukan bahwa terdapat 24 responden (53,3) menerapkan pola hidup sehat dengan baik dan 21 responden (46,7) menerapkan pola hidup sehat yang masih kurang baik.

Uji Bivariat dengan menggunakan Uji Chi Square untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antar variabel.

Tabel 2.
Analisis Bivariat

Variabel	Kategori	Prestasi Belajar				Nilai p
		Kurang Baik		Baik		
		n	%	n	%	
Pola hidup sehat	Kurang baik	13	72,2	5	27,8	0,012
	Baik	8	29,6	19	70,4	

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui dari 18 responden (40%) menerapkan pola hidup *sehat* kurang baik, terdapat 13 responden (72,2%) yang tidak menerapkan pola hidup sehat dengan prestasi belajar, dan sebanyak 5 responden (27,8%) baik dalam menerapkan pola hidup sehat. Sedangkan, dari 27 responden yang menerapkan pola hidup sehat baik, terdapat 8 responden (29,6%) yang tidak menerapkan pola hidup sehat dengan prestasi belajar, dan 19 (70,4%) Menerapkan pola hidup sehat dengan prestasi belajar.

Dari *uji chi square*, diperoleh *P value* sebesar 0,012 maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada hubungan pola hidup sehat dengan prestasi belajar pada mahasiswa program studi kesehatan masyarakat di Universitas Indonesia Maju.

Pembahasan

Hasil penelitian ini membawa pencerahan dalam menggali hubungan antara Pola Hidup Sehat dan Prestasi Belajar pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat di Universitas Indonesia Maju tahun 2023. Hasil yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola hidup sehat dan prestasi belajar mengindikasikan adanya faktor-faktor lain yang mungkin lebih dominan memengaruhi prestasi belajar mahasiswa, seperti beban akademik, motivasi intrinsik, dan metode pembelajaran. Implikasinya, institusi pendidikan dan pihak terkait perlu mengidentifikasi faktor-faktor tersebut untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan prestasi belajar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya, yang juga tidak menemukan hubungan yang signifikan antara pola hidup sehat dan prestasi akademik mahasiswa keperawatan ^{(2),(5-11)}. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Khairunnisa,dkk pada mahasiswa keperawatan. Meskipun demikian, ada penelitian yang menghasilkan temuan sebaliknya ⁽³⁾. Misalnya, Astuti, Prabowo, dan Suseani menemukan adanya hubungan positif

antara pola perilaku hidup sehat dengan prestasi akademik pada mahasiswa keperawatan di Yogyakarta. Perbedaan hasil ini menunjukkan kompleksitas hubungan antara pola hidup sehat dan prestasi belajar yang mungkin dipengaruhi oleh faktor kontekstual.

Keterbatasan dan kompleksitas hasil penelitian ini memberikan dasar bagi penelitian lanjutan. Studi lebih mendalam dengan mengambil sampel yang lebih besar, melibatkan variabel tambahan seperti faktor motivasi dan beban akademik yang lebih rinci, serta melibatkan multiple program studi atau universitas dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang interaksi antara pola hidup sehat dan prestasi belajar. Selain itu, penggunaan metode kualitatif untuk mendalami persepsi mahasiswa terkait pola hidup sehat dan prestasi belajar dapat memberikan dimensi baru dalam pemahaman topik ini.

Kesimpulan

Hasil penelitian tentang Hubungan antara Pola Hidup Sehat dan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Maju tahun 2023 menunjukkan beberapa hal. Sebanyak 60% mahasiswa memiliki pola hidup sehat yang baik, sedangkan 40% memiliki pola hidup yang kurang sehat. Tentang prestasi belajar, 53,3% mahasiswa memiliki prestasi belajar yang baik, sementara 46,7% memiliki prestasi belajar yang kurang baik. Namun, setelah dianalisis secara khusus, tampaknya tidak ada hubungan yang kuat antara hidup sehat dan prestasi belajar di antara mahasiswa program studi ini.

Dari hasil ini, ada beberapa saran yang bisa diberikan. Pertama, kepada mahasiswa Kesehatan Masyarakat di Universitas Indonesia Maju, disarankan agar mereka mengerti betapa pentingnya menjaga pola hidup sehat agar bisa berprestasi baik dalam belajar. Dengan makan yang sehat dan berolahraga teratur, mereka bisa memperbaiki hasil belajar mereka. Kedua, Universitas Indonesia Maju perlu lebih giat dalam mempromosikan dan mengajarkan gaya hidup sehat pada semua mahasiswa. Hal ini bisa membantu mereka memahami dan menerapkan perilaku sehat yang akan membantu prestasi belajar mereka. Ketiga, Program Studi Kesehatan Masyarakat sebaiknya memikirkan cara untuk lebih mendalami materi tentang gaya hidup sehat dan pengaruhnya terhadap belajar. Juga, bisa membuat program pelajaran tentang kesehatan yang lebih komprehensif. Untuk penelitian berikutnya, sebaiknya melibatkan lebih banyak mahasiswa dan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin juga mempengaruhi pola hidup sehat dan prestasi belajar. Dalam penelitian tentang kesehatan dan belajar ini, akan bermanfaat jika juga dipelajari lebih dalam tentang faktor psikologis dan sosial yang bisa mempengaruhi mahasiswa dalam menjalani hidup sehat dan berprestasi dalam belajar.

Daftar Pustaka

1. Niswah M. Hubungan Antara Pola Makan Sehari-Hari Dan Gaya Hidup Sehat Dengan konsentrasi dan prestasi Belajar. Naskah Publikasi Hasil Skripsi, 2016; 1(2): 30–50.
2. Sihombing RM & Pratama ER. Hubungan Pola Perilaku Hidup Sehat Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Keperawatan. *Nursing Current*. 2018; 6(1): 50–59.
3. Khairunnisa, Febriana S, & Safri. Hubungan Gaya Hidup Dengan Prestasi Akademik. *Jom*. 2015; 2(2): 1186–1194.
4. Maros H & Juniar S. Indikator Prestasi Belajar. 2016: 1–23.
5. Hasbi Ashshidieqy. Hubungan Kecerdasan Spiritual Terhadap Prestasi. *Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*. 2018; 07: 70–76.
6. Nauli Thaib E. Hubungan Antara Prestasi Belajar Dengan Kecerdasan Emosional. *Jurnal Ilmiah Didaktika*. 2013; 13(2): 384–399. <https://doi.org/10.22373/jid.v13i2.485>
7. Nurhasanah S & Sobandi A. Minat Belajar Sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*. 2016; 1(1): 128. <https://doi.org/10.17509/jpm.v1i1.3264>
8. Prasetyo NE, Saichudin S & Kinanti RG. Pola Hidup Sehat Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola Sma Negeri. *Jurnal Sport Science*. 2014; 4(1): 49–53.
9. Sihombing RM & Pratama ER. Hubungan Pola Perilaku Hidup Sehat Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Keperawatan. *Nursing Current*. 2018; 6(1): 50–59.

10. Simamora T, Harapan E, & Kesumawati N. Faktor-Faktor Determinan Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Siswa. JMKSP (Jurnal Manajemen, Kepemimpinan, Dan Supervisi Pendidikan). 2020; 5(2): 191. <https://doi.org/10.31851/jmksp.v5i2.3770>
11. Ziad M. Hubungan Konsep Diri, Pola Hidup Sehat dan Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani. Jurnal Sport Pedagogy. 2015; 5(1): 15–21.