

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kesehatan merupakan kondisi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang lengkap dan bukan sekadar tidak adanya penyakit atau kelemahan. Pemahaman tentang kesehatan telah bergeser seiring dengan waktu. Berkembangnya teknologi kesehatan berbasis digital telah memungkinkan setiap orang untuk mempelajari dan menilai diri mereka sendiri, dan berpartisipasi aktif dalam gerakan promosi kesehatan. Berbagai faktor sosial berpengaruh terhadap kondisi kesehatan, seperti perilaku individu, kondisi sosial, genetik dan biologi, perawatan kesehatan, dan lingkungan fisik.

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.

Gaya hidup sehat menurut Depkes RI (dalam Azis & Putri, 2015), adalah segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan yang buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Gaya hidup sehat diharapkan dijalankan sedini mungkin, karena gaya hidup terbentuk seiring dengan kebiasaan yang dijalankan sejak kecil.

Gaya hidup merupakan salah satu aspek yang esensial di era modern ini. Gaya hidup merupakan gambaran bagi setiap orang yang mengenyakannya dan menggambarkan seberapa besar perilaku seseorang di dalam masyarakat. Selain itu, gaya hidup juga dapat diartikan sebagai suatu seni yang dibudayakan oleh setiap orang. 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).

Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar peningkatan penyakit kronis dapat dicegah dengan memodifikasi gaya hidup dengan menerapkan gaya hidup sehat Cahyono,dalam Tufaidah,dkk,2019). Remaja sering dianggap kelompok usia yang sering dianggap sehat-sehat saja, padahal kenyataannya tidak demikian. Adanya pertumbuhan sosial dan pola kehidupan di masyarakat mempengaruhi jenis penyakit pada remaja (Soekarti et al,dalam Tufaidah,dkk,2019). Melihat gaya hidup modern dan dampak penyakit yang diakibatkan baik yang terjadi secara internasional maupun nasional, dapat pula digambarkan pada perilaku remaja yang mengarah pada faktor risiko penyakit tidak menular pada saat ini (Isfandari et al., dalam Tufaidah,dkk,2019).

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 olah raga 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.

Gaya hidup sehat seharusnya tidak hanya berfokus pada perlindungan terhadap penyakit tetapi juga perilaku yang meningkatkan kesejahteraan sepanjang hidup. Perilaku hidup sehat menurut (Pender, dalam Tufaidah, 2014) adalah perilaku yang bertanggung jawab 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 meliputi.

Dimensi gaya hidup sehat meliputi kesehatan fisik, psikis, sosial dan spiritual (Bagheri & Gharehbaghi, 2019). Kesehatan fisik meliputi bebas dari sakit, memiliki cukup energi, vitalitas dan merasa sehat. Dalam dimensi fisik, untuk mendapatkan kesehatan, energi dan kehidupan produktif maka perlu melakukan aktivitas fisik secara reguler. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh akibat gerakan otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi, dan mencakup gerakan saat

melakukan pekerjaan, dan kegiatan rutin sehari-hari serta di waktu senggang (Pender et al., 2015). Olah raga adalah bagian dari aktivitas fisik yang dilakukan pada waktu senggang, yang dilakukan secara terjadwal, terstruktur, berulang dan ditujukan untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kesehatan mental, meningkatkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari dengan lebih baik, dan berfungsi sebagai terapi tambahan dalam gangguan kesehatan mental (Meng & D'Arcy, 2013).

Dimensi sehat kedua adalah terkait nutrisi. Peran nutrisi saat ini menjadi sangat luas, mulai dari nilai gizi yang diperlukan atau angka kecukupan nutrisi, sampai perannya dalam mempromosi kesehatan dan pencegahan penyakit. Gaya hidup sehat terkait nutrisi dan pola makan meliputi makan secara teratur dengan porsi lebih besar pada sayuran dan buah yang mengandung vitamin, mineral dan serat; mengkonsumsi lebih sedikit makanan yang mengandung lemak dan gula (Michaelsen & Esch, 2021; Pender et al., 2015). American Heart Association juga merekomendasikan untuk mengkonsumsi ikan setidaknya dua kali dalam seminggu, terutama ikan yang memiliki kandungan asam lemak omega-3 (sarden, makarel, atau salmon). Gaya hidup sehat juga digambarkan dengan mengunyah makanan dengan baik. Para ahli gizi mengingatkan bahwa sebaiknya makanan sebelum ditelan dikunyah sebanyak 20-30 kali agar makanan siap dicerna tubuh dengan baik. Hal lain yang merupakan gaya hidup terkait nutrisi adalah menghindari pemanis artifisial

karena telah terbukti pemanis buatan berkaitan dengan peningkatan risiko obesitas, diabetes, hipertensi dan penyakit jantung (Ashton et al., 2017).

Menurut Belloc & Breslow (Azis & Putri,2015), tujuh perilaku hidup sehat yang disebut dengan Alameda Seven meliputi tidur selama 7-8 jam, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol berlebihan, rutin berolahraga, tidak mengemil, sarapan pagi, dan mengontrol berat badan (Hutahaen,dalam Aziz & Putri,2015). Pola perilaku (behavioral patterns) akan selalu berbeda dalam situasi atau lingkungan sosial yang berbeda, dan senantiasa berubah, tidak ada yang menetap (fixed). Gaya hidup individu, yang dicirikan dengan pola perilaku individu, akan memberi dampak pada kesehatan individu dan selanjutnya pada kesehatan orang lain. Dalam gaya hidup sehat seseorang dapat diubah dengan cara memberdayakan individu agar merubah gaya hidupnya, tetapi merubahnya bukan pada si individu saja, tetapi juga merubah lingkungan sosial dan kondisi kehidupan yang mempengaruhi pola perilakunya (Ari ,dalam Azis & Putri,2015).

Proses pembentukan perilaku gaya hidup sehat pada mahasiswa ini dapat dijelaskan melalui teori The Health Action Process Approach (HAPA), yaitu model berbasis tahapan yang menspesifikkan dua fase berbeda yang harus dilewati agar individu dapat mengadopsi, berinisiatif dan mempertahankan perilaku pendukungnya Albery & Munafo,(Armill,dkk,2017).HAPA memiliki dua fase, yaitu fase motivasi dan fase tindakan. Pada kedua fase diatas ,mahasiswa dengan mudah dapat melakukan gaya hidup sehat. 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.Perilaku sehat berkaitan dengan kebiasaan dalam menjalankan kehidupan yang sehat oleh individu.Menurut Taylor (2012) perilaku sehat adalah perilaku yang terkait dengan kesehatan yang dijalankan dengan sungguh-sungguh dan sering dilakukan tanpa disadari.

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.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.

Sejalan dengan penelitian di atas, peneliti akan mencoba melakukan wawancara terhadap salah satu mahasiswa yang berusia 22 tahun mengenai bagaimana pemahamannya tentang pola hidup sehat yang dialami dalam hidupnya, yang berinisial CSmengatakan :

“bagi saya hidup sehat itu sangat penting, melakukan gaya hidup sehat tidak membuat saya rugi ,apalagi saya yang saat ini mempunyai riwayat penyakit asam lambung. Bagi yang memiliki riwayat penyakit seperti saya dianjurkan melakukan pola makan yang teratur dan s akan makanan yang sesuai dengan keadaan saya.”Penyebab terjadinya hidup sehat berasal dari diri kita sendiri,

apabila kita ingin hidup kita sehat maka kita perlu melakukan yang terbaik untuk diri kita, misalnya melakukan pola makan yang teratur, makan sesuai waktu yang telah ditentukan, dan makan makanan yang sehat.

(A, komunikasi personal, Juni 2022)

Sarafino (dalam Hasanah, 2012) mengemukakan pendapat bahwa ada beberapa faktor umum dari kesehatan yang berkaitan dengan perilaku antara lain, pertama faktor pembelajaran, proses belajar merupakan suatu usaha untuk memperoleh hal-hal baru dalam tingkah laku (pengetahuan, kecakapan, ketrampilan dan nilai-nilai) dengan aktifitas kejiwaan sendiri. Kedua faktor sosial dan emosi, perilaku sehat sangat efektif bila didukung oleh situasi yang baik. Ketiga faktor persepsi dan kognitif, faktor kognitif memerankan peranan penting dalam perilaku sehat seseorang.

Selain itu juga, peneliti juga telah melakukan wawancara kepada salah satu mahasiswa yang menurutnya perilaku hidup sehat itu biasa saja atau kurang peduli dengan kesehatan, mahasiswa tersebut berinisial GS yang berusia 23 tahun mengatakan :

Bagi saya kesehatan itu memang penting, tapi kalau saya disuruh untuk melakukan hal-hal yang yang tidak bisa saya jalani misalnya seperti disuruh makan teratur, disuruh rajin olahraga dan makan makanan sehat, maka saya tidak bisa melakukannya. Jadi bagi saya sendiri kesehatan itu tergantung kita menerapkannya dalam diri kita sendiri.

(B, Komunikasi Personal, Juni 2022)

Peneliti juga telah melakukan wawancara kepada salah satu mahasiswa yang menjalani gaya hidup tidak sehat serta dampak bagi kehidupannya, mahasiswa tersebut berinisial AZ yang berusia 23 tahun mengatakan :

Jika berhubungan dengan kesehatan, kurasa aku lah manusia yang mempunyai gaya hidup yang paling tidak sehat. Karna system makan saya itu super instan,paling suka dengan makanan yang bermicin, kadang disaat saya malas ,saya bisa tidak makan sampai benar-benar lapar.Jika lagi bareng dengan teman cowok,saya tidak bisa menghindari yang namanya alcohol apalagi dengan rokok. Bahkan saya bisa minum minuman yang beralkohol itu tanpa makan nasi terlebih dahulu.Akibatnya saya pernah masuk rumah sakit karena maag kronis. Walaupun pernah masuk rumah sakit,tapi kebiasaan buruk tersebut tidak pernah lepas dalam diri saya.

(C,komunikasi personal,November 2022)

Peneliti telah melakukan survey awal menggunakan skala psikologi kepada 35 orang mahasiswa/I di kota Medan dengan rentang usia 18-23 tahun dengan menggunakan google form dalam bentuk pertanyaan pilihan Ya dan Tidak.Dimana jumlah laki-laki 51,4% dan perempuan sebanyak 48,6%. Dari hasil survey dapat diketahui bahwa sebanyak 74,3% mahasiswa merasa sering melewatkan jadwal olahraga yang sudah mereka tentukan yaitu sebanyak 3 kali seminggu, 62,9% kebanyakan mahasiswa tidur di atas jam 10 malam, 68,6% mahasiswa sering melewatkan jadwal makan 3 kali sehari, 60% mahasiswa tidak rutin minum air putih 2 liter dalam sehari. Kemudian 65,7% mahasiswa berada dilingkungan yang tidak bersih dan banyak polusi, 71,4% mahasiswa tidak pernah berjemur disinar matahari p sebelum jam 10.00 pagi, 57,1% mahasiswa suka menggunakan atau mengonsumsi makanan yang serba instan, 54,3% mahasiswa paling tidak suka mengonsumsi rokok dan minuman keras, 65,7% mahasiswa menyelesaikan masalah dengan pikiran

tenang dan sebanyak 71,4% mahasiswa percaya apapun yang terjadi dalam diri itu semua karena campur tangan Tuhan. Dengan demikian dapat disimpulkan dari hasil survey di atas bahwa mahasiswa/mahasiswi kurang memperhatikan atau peduli dengan kesehatan mereka sendiri.

Penelitian yang dilakukan oleh Tufaidah,dkk (2019) menunjukkan bahwa dari 314 respon dan sebagian besar remaja di SMK Ungaran cukup baik dalam berperilaku gaya hidup sehat. Pada mahasiswa umumnya tidak hanya berfokus saja pada perkuliahan akan tetapi kesehatan nya lebih penting dari segala hal itu. Akan tetapi kebanyakan mahasiswa kurang sadar atau bahkan mengabaikan betapa pentingnya untuk menjaga kesehatan. Menurut While 1997, kesehatan adalah keadaan dimana seseorang pada waktu diperiksa oleh ahlinya tidak mempunyai keluhan ataupun tidak terdapat tanda-tanda suatu penyakit atau kelainan. Dalam setiap hal didunia, termasuk kesehatan, pasti memiliki masalah-masalah tertentu. Tidak selamanya masalah kesehatan merupakan masalah kompleks yang merupakan resultant dari berbagai masalah lingkungan yang bersifat alamiah maupun masalah buatan manusia, sosial budaya, perilaku, populasi penduduk, genetika, dan sebagainya.

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Palilu,dkk (2015),bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik tentang Perilaku Hidup bersih dan Sehat dilingkungan kerja, yaitu 52 responden (71,2%),sedangkan 21 responden (28,8%) yang memiliki pengetahuan kurang baik. Sebagian besar responden memiliki sikap

baik tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di lingkungan kerja, yaitu 40 responden (54,8%), sedangkan 33 responden (45,2%) yang memiliki sikap kurang baik. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui tentang” **gambaran perilaku hidup sehat pada mahasiswa.**”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena yang terjadi diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran perilaku hidup sehat pada mahasiswa .

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku hidup sehat pada mahasiswa .

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

1. Memberikan masukan bagi ilmu psikologi, khususnya psikologi kesehatan mengenai bagaimana gambaran perilaku hidup sehat pada mahasiswa.
2. Memberikan informasi bagi peneliti lain yang ingin meneliti lebih lanjut mengenai gambaran perilaku hidup sehat pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Memberikan informasi kepada mahasiswa mengenai perilaku hidup sehat pada diri sendiri.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Pengertian Gaya Hidup Sehat

2.1.1. Pengertian Gaya Hidup Sehat

Gaya hidup merupakan salah satu aspek yang esensial di era modern ini. Gaya hidup merupakan gambaran bagi setiap orang yang mengemukakannya dan menggambarkan seberapa besar perilaku seseorang di dalam masyarakat. Selain itu, gaya hidup juga dapat diartikan sebagai suatu seni yang dibudayakan oleh setiap orang. 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, dalam Khairunnisa, dkk, 2015).

Gaya hidup merupakan salah satu indikator kualitas hidup seseorang. Seseorang yang memiliki gaya hidup sehat akan menjalankan kehidupannya dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan seperti makanan, pikiran, kebiasaan olahraga, dan lingkungan yang sehat. Hal ini akan menyebabkan tingkat kesehatan seseorang menjadi baik. Kesehatan yang baik menjadikan kualitas hidup seseorang meningkat Anne, (dalam Khairunnisa, dkk, 2015). Sebaliknya, perubahan gaya hidup ke arah tidak sehat seperti konsumsi makanan instan, kurang berolahraga, perilaku merokok, pengendalian stres yang buruk, dan lingkungan yang

tidak sehat akan memperburuk kondisi kesehatan. Seseorang dengan gaya hidup tidak sehat akan mudah terkena penyakit seperti penyakit jantung, diabetes melitus, bahkan stroke yang mana kondisi ini menjadikan kualitas seseorang menjadi menurun Cahyono,(dalam Khairunnisa,dkk,2015).

Gaya hidup merupakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi nilai prestasi akademik yang dicapai. Gaya hidup seseorang merupakan cara atau upaya seseorang dalam menjaga dan memelihara kebersihan dan kesehatan diri untuk memperoleh kesejahteraan fisik dan psikologis. Pemenuhan kebutuhan fisik dan psikologis diperlukan untuk kenyamanan, keamanan, dan kesehatan seseorang karena kondisi fisik dan psikologis yang sehat sangat mempengaruhi aktifitas belajar. Sebaliknya, kondisi fisik yang lemah akan menghambat pencapaian hasil belajar yang maksimal Mubarok,(dalam Khairunnisa,dkk,2015).

2.1.2. Aspek-aspek Gaya Hidup Sehat

Menurut Levy dan Shirrefs dalam Hasanah(2012) komponen atau aspek-aspek dari gaya hidup sehat antara lain adalah sebagai berikut:

- a) Gerak badan, adalah suatu keharusan untuk melatih otot-otot agar tidak kaku dan menjaga stamina tubuh, karena apa yang tidak digunakan tubuh akan tidak berguna dan hilang. Olahraga tidak harus yang berat atau mahal tetapi secara rutin akan lebih baik;

- b) Istirahat dan tidur, berguna untuk melemaskan otot-otot setelah beraktifitas dan juga untuk menenangkan pikiran. Tidur yang cukup di malam hari akan memulihkan kelelahan sepanjang hari dan siap untuk bekerja esok hari;
- c) Mengonsumsi makanan bergizi, adalah makanan dengan mutu terbaik dan jumlah minimum serta dimakan dalam waktu yang tepat;
- d) Air, adalah yang tidak berwarna, tidak berbau dan bebas digunakan untuk pemakaian dalam dan luar;
- e) Udara, dengan menghirup udara segar sangat membantu bagi proses kesehatan yaitu dengan menghirup dalam-dalam dan melepaskannya pelan-pelan baik malam dan siang;
- f) Sinar matahari, sinar matahari sebagai sumber kehidupan akan bermanfaat bila digunakan sebaik-baiknya. Terlalu banyak terkena sinar matahari akan mengakibatkan kanker kulit dan terlalu sedikitpun juga tidak baik bagi kesehatan tubuh;
- g) Menjaga keseimbangan, tidak menggunakan atau mengonsumsi sesuatu secara berlebihan;
- h) Menghindari rokok dan minuman keras merupakan upaya penting untuk terhindar dari penyakit. Telah terbukti bahwa kebiasaan ini mengakibatkan berbagai penyakit berat yang mengakibatkan kematian, belum lagi kerugian finansial yang harus ditanggung karena tidak sedikit uang yang harus

dikeluarkan untuk bisa mengkonsumsi kedua jenis pemuas itu. Bila hal itu sudah menjadi kebiasaan akan sulit untuk melepaskan kebiasaan buruk tersebut;

i) Ketenangan pikiran dan emosi, setiap manusia memiliki masalah yang harus dihadapi dan diselesaikan. Setiap masalah akan terselesaikan dengan baik apabila dihadapi dengan pikiran tenang dan emosi yang terkendali;

j) Percaya pada kuasa Ilahi, dapat meningkatkan tekad untuk selalu berbuat yang positif dan terbaik.

Selain itu Notoatmojo (dalam Hasanah,2012)juga menyebutkan beberapa aspek dari perilaku sehat (healthy behavior) antara lain:

a. Makan dengan menu seimbang (appropriate diet), mencakup pola makan sehari-hari yang memenuhi kebutuhan nutrisi yang memenuhi kebutuhan tubuh baik menurut jumlahnya (kuantitas) maupun jenisnya (kualitas);

b. Olah raga teratur, mencakup kualitas (gerakan) dan kuantitas dalam arti frekuensi dan waktu yang digunakan untuk olah raga. Kedua aspek ini tergantung dari usia dan status kesehatan yang bersangkutan;

c. Tidak merokok dan tidak mengkonsumsi alkohol serta tidak menggunakan narkoba;

- d. Istirahat yang cukup, berguna untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Istirahat yang cukup adalah kebutuhan dasar manusia untuk mempertahankan kesehatannya;
- e. Pengendalian atau manajemen stres, stres tidak dapat dihindari oleh siapapun namun hanya dapat dilakukan adalah mengatasi, mengendalikan atau mengelola stres tersebut agar tidak mengakibatkan gangguan kesehatan baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental (rokhani);
- f. Perilaku atau gaya hidup lain yang positif untuk kesehatan, mencakup keseluruhan tindakan atau perilaku seseorang agar dapat terhindar dari berbagai macam penyakit dan masalah kesehatan termasuk perilaku untuk meningkatkan kesehatan misalnya tidak berganti-ganti pasangan dalam hubungan seks serta penyesuaian diri dengan lingkungan yang baik.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek-aspek gaya hidup sehat atau perilaku sehat terdiri dari serangkaian aktifitas dan sarana yaitu makanan dengan gizi seimbang, istirahat yang cukup, olah raga maupun gerak fisik secara rutin, menghindari kebiasaan tidak sehat seperti merokok, minum-minuman keras, penggunaan narkoba dan tidak berganti-ganti pasangan dalam hubungan seks, kesehatan psikis serta aspek pendukung berupa air bersih, udara segar dan sinar matahari.

2.1.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup sehat

Sarafino dalam Hasanah (2012) mengemukakan pendapat bahwa ada beberapa faktor umum dari kesehatan yang berkaitan dengan perilaku antara lain:

a. Faktor pembelajaran

Proses belajar merupakan suatu usaha untuk memperoleh hal-hal baru dalam tingkah laku (pengetahuan, kecakapan, ketrampilan dan nilai-nilai) dengan aktifitas kejiwaan sendiri. Hal ini dapat diartikan bahwa seseorang dapat dikatakan belajar apabila di dalam dirinya terjadi perubahan dari tidak tahu menjadi tahu, dari yang tidak dapat mengerjakan sesuatu menjadi dapat mengerjakan sesuatu.

Dalam proses belajar itu sendiri tidak lepas dari latihan atau sama halnya dengan pembiasaan yang merupakan penyempurnaan potensi tenaga-tenaga yang ada dengan mengulang-ulang aktifitas tertentu. Baik latihan maupun pembiasaan terutama terjadi dalam taraf biologis tetapi apabila selanjutnya berkembang dalam taraf psikis maka kedua gejala itu akan menjadi proses kesadaran sebagai proses ketidaksadaran yang bersifat biologis yang disebut proses otomatisme sehingga proses tersebut menghasilkan tindakan yang tanpa disadari, cepat dan tepat.

b. Faktor sosial dan emosi

Menurut Taylor dalam Hasanah (2012) perilaku sehat sangat efektif bila didukung oleh situasi sosial yang baik. Keluarga, teman dekat, teman kerja dan lingkungan sekitar merupakan komponen penting dari terbentuknya kebiasaan sehat. Bila lingkungan mendukung kebiasaan sehat dan mengerti tentang hakekat kesehatan maka tidak sulit bagi penderita sakit untuk melakukan terapi kesehatan. Begitu pula sebaliknya perilaku sehat sulit terwujud ketika lingkungan tidak mendukung, sehingga dapat diketahui bahwa faktor sosial dapat berfungsi sebagai terbentuknya perilaku sehat dan tidak sehat.

Selain faktor sosial, faktor emosi juga dapat berperan dalam terbentuknya perilaku sehat. Ketika seseorang mengalami tekanan jiwa atau permasalahan yang rumit ada diantara mereka yang melampiaskan dengan kegiatan positif namun bahkan ada pula yang melakukan kegiatan yang dapat menambah buruk keadaan.

c. Faktor persepsi dan kognitif

Sarafino (dalam Hasanah, 2012) menyebutkan bahwa faktor kognitif memerankan peranan penting dalam perilaku sehat seseorang. Seseorang diikutsertakan untuk aktif mengetahui dengan pasti mengenai perilaku sehat yang mereka lakukan dan mengerti cara mengatasi problematika yang mungkin timbul sehingga mereka tahu apakah perilaku tersebut baik atau buruk.

Sebagian orang sadar bahwa sehat itu penting hanya di saat mereka sakit. Oleh karenanya banyak di antara mereka melakukan perubahan kegiatan sehari-hari dengan menghindari merokok, makan berlebih dan mulai memperlihatkan kandungan gizi makanan hanya ketika mereka telah mendapatkan sakit dan ingin segera sembuh dari sakitnya tersebut.

Menurut Corner dan Norman (dalam Hasanah,2012) perilaku sehat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu:

- Faktor sosial, tercapainya peran sebagai teman, tetangga dan warga negara serta bisa berhubungan secara hangat bersamanya.
- Faktor emosi, adalah faktor yang datang dari dalam diri individu. Hal penting dari kesehatan emosi adalah kemampuan individu untuk memahami emosinya dan mengetahui cara penyelesaian bila masalah timbul, mampu mengatur situasi stres dan bisa melakukan aktifitas sehari-hari dengan menyenangkan.
- Faktor kognitif menentukan apakah individu akan belajar menerapkan perilaku sehat atau tidak. Sebagai contoh, pengetahuan mengenai perilaku sehat (atau kesadaran terhadap resiko) adalah merupakan faktor esensial dalam menentukan pilihan mengenai gaya hidup sehat. Gejala-gejala yang dialami, akan mengontrol kebiasaan berperilaku sehat ketika misalnya seorang perokok mulai mengurangi kebiasaan merokoknya karena merasakan sensasi pada tenggorokannya. Faktor-faktor yang berkaitan dengan akses pelayanan

kesehatan, seperti kemudahan diberikan serta penggunaan fasilitas pelayanan kesehatan.

- Terakhir adalah faktor kepribadian yang positif (seperti optimisme) atau negatif (perasaan negatif) diasosiasikan dengan penerapan perilaku sehat.

Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup antara lain: faktor pembelajaran, faktor sosial dan emosi, faktor persepsi dan kognitif, faktor pemenuhan kebutuhan tubuh, gejala-gejala yang dialami dan Faktor kepribadian yang positif.

2.2. Mahasiswa

2.2.1. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012: 5).

Menurut Siswoyo (2007: 121) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi.

Ciri-ciri perkembangan remaja lanjut atau remaja akhir (usia 18 sampai 21 tahun) dapat dilihat dalam tugas-tugas perkembangan yaitu (Gunarsa: 2001: 129-131);

- a) Menerima keadaan fisiknya; perubahan fisiologis dan organis yang sedemikian hebat pada tahun-tahun sebelumnya, pada masa remaja akhir sudah lebih tenang. Struktur dan penampilan fisik sudah menetap dan harus diterima sebagaimana adanya. Kekecewaan karena kondisi fisik tertentu tidak lagi mengganggu dan sedikit demi sedikit mulai menerima keadaannya.
- b) Memperoleh kebebasan emosional; masa remaja akhir sedang pada masa proses melepaskan diri dari ketergantungan secara emosional dari orang yang dekat dalam hidupnya (orangtua). Kehidupan emosi yang sebelumnya banyak mendominasi sikap dan tindakannya mulai terintegrasi dengan fungsi-fungsi lain sehingga lebih stabil dan lebih terkendali. Dia mampu mengungkapkan pendapat dan perasaannya dengan sikap yang sesuai dengan lingkungan dan kebebasan emosionalnya.
- c) Mampu bergaul; dia mulai mengembangkan kemampuan mengadakan hubungan sosial baik dengan teman sebaya maupun orang lain yang berbeda tingkat kematangan sosialnya. Dia mampu menyesuaikan dan memperlihatkan kemampuan bersosialisasi dalam tingkat kematangan sesuai dengan norma sosial yang ada.

- d) Menemukan model untuk identifikasi; dalam proses ke arah kematangan pribadi, tokoh identifikasi sering kali menjadi faktor penting, tanpa tokoh identifikasi timbul kekaburan akan model yang ingin ditiru dan memberikan pengarahannya bagaimana bertingkah laku dan bersikap sebaik-baiknya.
- e) Mengetahui dan menerima kemampuan sendiri; pengertian dan penilaian yang objektif mengenai keadaan diri sendiri mulai terpujuk. Kekurangan dan kegagalan yang bersumber pada keadaan kemampuan tidak lagi mengganggu berfungsinya kepribadian dan menghambat prestasi yang ingin dicapai.
- f) Memperkuat penguasaan diri atas dasar skala nilai dan norma; nilai pribadi yang tadinya menjadi norma dalam melakukan sesuatu tindakan bergeser ke arah penyesuaian terhadap norma di luar dirinya. Baik yang berhubungan dengan nilai sosial ataupun nilai moral. Nilai pribadi adakalanya harus disesuaikan dengan nilai-nilai umum (positif) yang berlaku dilingkungannya.
- g) Meninggalkan reaksi dan cara penyesuaian kekanak-kanakan; dunia remaja mulai ditinggalkan dan dihadapannya terbentang dunia dewasa yang akan dimasuki. Ketergantungan secara psikis mulai ditinggalkan dan ia mampu mengurus dan menentukan sendiri. Dapat dikatakan masa ini ialah masa persiapan ke arah tahapan perkembangan berikutnya yakni masa dewasa muda.

2.3. Hasil Penelitian Terdahulu

No.	Penulis jurnal	Judul penelitian	Topik/fokus/tujuan penelitian	Konsep/theoretical framework	Variabel	Metode (teknik analisis, alat ukur yang digunakan, dll)	Setting/konteks/sample	Temuan	Keterbatasan & saran untuk penelitian selanjutnya
1	Fadhilatul Tufaidah, Puji Purwaningsih, Trimawati	Gambaran Perilaku Gaya Hidup Sehat Pada Remaja di Ungaran Kabupaten Semarang	bertujuan untuk mendeskripsikan perilaku hidup sehat pada remaja yang meliputi: tanggung jawab untuk kesehatan, aktivitas fisik, nutrisi, pertumbuhan spiritual, interpersonal	Peningkatan penyakit kronis di atas dapat dicegah dengan memodifikasi gaya hidup dengan menerapkan gaya hidup sehat (Cahyono, 2008).	Variable dalam penelitian ini adalah Perilaku Gaya Hidup Sehat.	Teknik analisis data: Peneliti melakukan pengambilan data dengan cara memberikan kuesioner Health Promotion Lifestyle Profile II. Alat ukur: 1. menggunakan kuesioner Profil Gaya Hidup Promosi Sehat - II.	Sampel: Sampel dalam penelitian ini adalah 314	Hasil analisis menunjukkan: dapat diketahui bahwa dari 314 responden sebagian besar remaja di SMK NU Ungaran cukup baik dalam perilaku gaya hidup sehat pada aspek tanggung	Keterbatasan: Saran untuk penelitian selanjutnya:

			al hubungan, dan manajemen stres.					jawab kesehatan yaitu sebesar 214 orang (62,8%).	
2	Made Rini Dama yanti S, Putu Ayu Emmy Savitri Karin	Gambaran Pola Perilaku Hidup Sehat Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana	Untuk mendapatkan gambaran pola gaya hidup mahasiswa keperawatan di Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana..	Al-Kandari, Vidal dan Thomas (2008) mengatakan bahwa pola hidup mahasiswa keperawatan akan mempengaruhi kehidupan mereka di masa yang akan datang. Hal ini berpotensi mempengaruhi peran mereka di masa yang	Variabel Perilaku pola hidup sehat	Teknik analisis data: - Data dianalisis dengan statistik deskriptif. Alat ukur: Kuesioner Promosi Profil Gaya Hidup II (HPLP II) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia.	Sampel: Sampel adalah siswa aktif A dan B	Hasil analisis menunjukkan: Seratus delapan puluh sembilan kuesioner dikumpulkan kembali oleh responden (87,91% tingkat respon). Skor HPLP-II untuk semua kategori berada pada kisaran 2,22 hingga 2,93. Perkembang	lebih lanjut penelitian diperlukan untuk mengkonfirmasi temuan pada penelitian ini.

				akan datang sebagai health promoter dan role model dalam promosi kesehatan.				an spiritual memiliki yang tertinggi skor (M = 2,93, SD = 0,38), sedangkan nilai aktivitas fisik memiliki skor terendah (M = 2,22, SD = 0,42).	
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

3	Hurles Imanuel Palilu, August Joutie Pandelaki, Grace D. Kandu +	Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Pegawai di Kantor Dinas Kesehatan Kota MANADO	Tujuan Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana gambaran perilaku hidup bersih dan sehat pada pegawai di Kantor Dinas Kesehatan Kota Manado.	Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), setiap tahunnya sekitar 2,2 juta orang di negara-negara berkembang meninggal dunia akibat berbagai penyakit yang disebabkan oleh tingkat sanitasi dan hygiene yang buruk. WHO merangking negara-negara dengan sanitasi terburuk di dunia dan Indonesia menduduki peringkat ke-	Variabel : gambaran perilaku pola hidup sehat	Teknik analisis data: - penelitian deskriptif Alat ukur: survei	Sampel : sampel dari penelitian ini adalah keseluruhan dari jumlah populas, berjumlah 73 orang.	Hasil analisis menunjukkan: Hasil penelitian yang diperoleh sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik tentang PHBS di lingkungan kerja, yaitu 52 responden (71,2%), sedangkan 21 responden (28,8%) yang memiliki pengetahuan kurang baik. Sebagian besar responden	
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

				3.				memiliki sikap baik tentang PHBS di lingkungan kerja, yaitu 40 responden (54,8%), sedangkan 33 responden (45,2%) yang memiliki sikap kurang baik.	
--	--	--	--	----	--	--	--	---	--

4.	Mike Danis Mutika Wati	Gambaran Perilaku Hidup Sehat Masyarakat Rw Iv Di Kelurahan Ploso Pada Januari 2018	Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana perilaku hidup sehat masyarakat yang ada di kelurahan Ploso yakni di RW IV.	Derajat kesehatan masyarakat merupakan salah satu ukuran kesejahteraan dan kualitas sumber daya manusia yang menggunakan indikator kualitas utama seperti angka kematian, angka kesakitan, angka kelahiran, status gizi masyarakat, dan lain-lain. Menurut H.L Blum (1981), derajat kesehatan	Variable dalam penelitian ini adalah perilaku hidup sehat	Teknik analisis :penelitian deskriptif kuantitatif. alat ukur : Survey dilakukan dengan menggunakan analisis teori H.L	sampel dalam penelitian ini diperoleh dengan teknik cluster random sampling.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat yang di terapkan oleh masyarakat RW IV Kelurahan Ploso termasuk bagus. Hal ini dapat dilihat dari hasil survey j ik a sebagian besar masyarakat membuang sampah dengan cara diangkut petugas sampah dan sangat	
----	------------------------	---	--	---	---	---	--	--	--

				<p>masyarakat/p erorangan dipengaruhi oleh empat faktor, yaitu :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Envi ronm ent 2. Life Style /Beh avio ur 3. Healt h servi ces 4. Here dity 				<p>sedikit yang melakukan pembakara n sampah, selanjutnya dalam upaya penyembuh an penyakit paling banyak memang berada pada pencegahan dengan cara minum obat dan suple me n.</p>	
5.	Rosintan Milana Napitulu*	Gambaran Perilaku Sehat Mahasiswa Fisioterapi Universitas	Penelitian bertujuan mengetahui	Mahasiswa yang merupakan bagian dari masyarakat	Variable dalam penelitian ini adalah : Perilaku	Teknik analisis : desain deskriptif, alat ukur : kuesioner	sampel sebanyak 108 mahasiswa yang hadir dan	Hasil penelitian: rata - rata skor enam	

		Kristen Indonesia	gambaran perilaku sehat siswa.	sosial, mempunyai tanggung jawab moral dalam mempromosikan gaya hidup sehat dan berperilaku hidup sehat (Alkhalid, 2014)	gaya hidup sehat.	HPLP-II	mengisi angket pada waktu yang telah ditentukan (accidental sampling)	perilaku yang diukur, skor tertinggi pada perilaku spiritual siswa adalah 2,966 dan skor terendah pada perilaku aktivitas fisik siswa.	
6.	Anna Ichlasya Wibowo, Amalia Ruhan	Gaya Hidup Sehat Mahasiswa Gizi Universitas NEGERI SURABAYA Pada sebelum dan selama Covid 19	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran gaya hidup sehat yaitu: pola makan,	Gaya hidup adalah pencerminan diri seseorang tentang bagaimana cara orang tersebut menjalani hidup, menggunakan uang yang	Variabel penelitian ini adalah: perilaku gaya hidup sehat.	Teknik Analisis : statistic deskriptif. Alat ukur : pengisian kuesioner menggunakan Google Form (G-form).	Sampel penelitian ini menggunakan seluruh populasi dengan menyesuaikan kriteria inklusi dan	Gaya hidup sehat pada mahasiswa gizi UNESA lebih baik dalam hal memasak makanan di rumah daripada membeli, mengurangi	

			<p>kualitas tidur, kebiasaan merokok, dan aktivitas fisik, pada mahasiswa Program Studi Gizi, Universitas Negeri Surabaya (UNESA) pada masa sebelum dan selama pandemi COVID-19.</p>	<p>dimilikinya, dan memanfaatkan waktu yang ada (Sumarwan, 2017).</p>			<p>eksklusi, sehingga didapatkan responden berjumlah 141 mahasiswa.</p>	<p>konsumsi fast food, dan lebih buruk pada berkurangnya frekuensi makan, melewatkan waktu makan, durasi tidur, kesulitan tidur, kebiasaan merokok, dan aktivitas fisik dibandingkan sebelum pandemi COVID-19.</p>	
--	--	--	--	---	--	--	---	--	--

BAB 3

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang memberikan gambaran lebih detail mengenai suatu gejala berdasarkan data yang ada, menyajikan data, menganalisis, dan menginterpretasi (Narbuko & Achmadi, 2003).

3.1. Identifikasi Variabel Penelitian

Sugiyono (2017) mendefinisikan variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, suatu obyek kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang di tetapkan oleh seorang peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian hanya terdapat satu variabel yaitu “gambaran perilaku gaya hidup sehat pada mahasiswa”.

3.2. Defenisi Operasional Variabel Penelitian

Defenisi operasional varabel penelitian menurut Sugiyono (2017) adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari objek/ kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang telah di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian di tarik kesimpulan nya. Dalam penelitian ini defenisi operasional variabel nya adalah sebagai berikut:

Gaya hidup sehat

Gaya hidup sehat merupakan gaya hidup masyarakat yang menjunjung tinggi aspek-aspek kesehatan seperti pengelolaan kebersihan dan kesehatan lingkungan, menjaga kebugaran fisik dan psikis dan pemberian asupan nutrisi yang cukup, sehingga tercapai standar kesehatan yang baik. Gaya hidup sehat diukur dengan menggunakan skala, berdasarkan aspek-aspek gaya

hidup sehat menurut Levy dan Shirrefs dalam Hasanah(2012) yaitu gerak badan,istirahat dan tidur, mengonsumsi makanan bergizi,minum air secukupnya,udara,sinar matahari dan menjaga keseimbangan.

3.3. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan.

3.4. Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2015: 117) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari., tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu.Berdasarkan uraian diatas ,populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa UHN yang berjumlah 8695 dengan karakteristik usia mahasiswa dari 18-23 tahun.

3.4.2 Sampel

Teknik yang di gunakan peneliti dalam menentukan sampel adalah *Sampel Randem Sampling*. Menurut Sugiono (2017) *Sampel random sampling* yaitu teknik pengambilan anggota sampel dari populasi yang di lakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi. Teknik penarikan sampel dihitung dengan rumus Issac dan Michael sebagai berikut.

$$s = \frac{\lambda^2 \cdot N \cdot P \cdot Q}{d^2(N - 1) + \lambda^2 \cdot P \cdot Q}$$

Keterangan:

s = jumlah sampel

λ dengan dk = 1 taraf kesalahan bisa 1%, 5%, 10%

P = Q = 0,5

d = 0,05

N = jumlah populasi

Perhitungan sampel menggunakan rumus Issac dan Michael adalah sebagai berikut.

$$s = \frac{1^2 \cdot 8695 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,05^2(8695 - 1) + 1^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}$$

$$s = \frac{2.173,75}{21,985}$$

$$s = 98,97 \text{ dibulatkan } 99$$

Jumlah sampel berdasarkan rumus adalah 98,97 yang dibulatkan menjadi 99. Jadi, besarnya sampel yang diperlukan sebagai sumber data dalam penelitian ini adalah 99 orang.

3.5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam memperoleh data dalam penelitian ini dengan menggunakan skala psikologi dan kuisioner, dimana responden diminta untuk memilih salah satu jawaban sesuai dengan yang dialami oleh responden dengan cara menekan pilihan jawaban pada google form. Skala psikologi yang digunakan adalah skala Gaya hidup sehat. Dalam skala Gaya hidup sehat menjadi 4 jawaban alternatifnya, yaitu Sangat Sesuai (SS, Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Distribusi skor jawaban responden dapat diuraikan sebagai berikut:

Skala yang digunakan adalah skala Gaya hidup sehat

Tabel 3.1 Kriteria Penilaian Skala *Likert*

Pilihan Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavourable</i>
SS	4	1

S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

3.6. Teknik Pengorganisasian dan Analisis Data

3.6.1. Persiapan Penelitian

Penelitian ilmiah merupakan suatu cara memperoleh, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu ilmu pengetahuan untuk mendapat data yang akurat peneliti membutuhkan instrumen yang tepat sehingga peneliti menyiapkan, merencanakan langkah yang tepat untuk menyusun instrumen yang akan di pergunakan dalam penelitian.

1) Pembuatan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur skala yang disusun sendiri oleh peneliti dengan bantuan dan arahan yang diberikan oleh dosen pembimbing. Skala gaya hidup sehat disusun berdasarkan aspek-aspek gaya hidup sehat menurut Levy dan Shirrefs dalam Hasanah (2012) antara lain; *Gerak badan, Istirahat dan tidur, Mengonsumsi makanan bergizi, Air, Udara, Sinar Matahari, Menjaga keseimbangan, Menghindari rokok dan minuman keras, Ketenangan pikiran dan emosi, Percaya pada kuasa ilahi.* Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat Blue Print dan kemudian dioperasionalkan dalam bentuk item-item pernyataan. Skala gaya hidup sehat terdiri dari 40 item. Butir-butir tersebut kemudian disusun menjadi instrumen uji coba. Sebaran uji coba skala gaya hidup sehat dapat dilihat pada tabel berikut;

Tabel 3.2: Blueprint Skala Gaya Hidup Sehat

No.	Aspek	No. Item		Total
		Favorable	Unfavorable	
1.	Gerak badan	1, 2	3, 4	2
2.	Istirahat dan tidur	5, 6	7, 8	2
3.	Mengonsumsi makanan bergizi	9, 10	11, 12	2
4.	Air	13, 14	15, 16	2
5.	Udara	17, 18	19, 20	2
6.	Sinar matahari	21, 22	23, 24	2
7.	Menjaga keseimbangan	25, 26	27, 28	2
8.	Menghindari rokok dan minuman keras	29, 30	31, 32	2
9.	Ketenangan pikiran dan emosi	33, 34	35, 36	2
10.	Percaya pada kuasa ilahi	37, 38	39, 40	2
Total		20	20	20

2) Uji Coba Alat Ukur

Setelah alat ukur disusun, maka tahap selanjutnya adalah melakukan uji coba (try out) alat ukur. Uji coba alat ukur dilakukan untuk menguji validitas dan reliabilitas alat ukur yang digunakan dalam penelitian nantinya. Peneliti melakukan uji coba alat ukur pada tanggal 23 Februari 2023 pada Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan. Pelaksanaan uji coba ini dilakukan peneliti dengan cara membuat skala langsung kepada subjek.

Setelah peneliti melakukan uji coba alat ukur, hasil uji coba tersebut akan dianalisis untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya. Perhitungan dilakukan dengan menggunakan program bantuan *SPSS for windows release 17.0*. Setelah diketahui item-item yang gugur dengan menggunakan bantuan *SPSS for windows release 17.0*, maka peneliti menyusun item-item yang

menjadi alat ukur yang disajikan dalam skala penelitian, yang terdiri dari 40 item skala gaya hidup sehat.

Tabel. 3.3 Daftar Sebaran Butir Item Penelitian Gaya Hidup Sehat Setelah Uji Coba

No.	Aspek	No. Item		Total
		Favorable	Unfavorable	
1.	Gerak badan	1, 2	3*, 4	2
2.	Istirahat dan tidur	5, 6	7, 8*	2
3.	Mengonsumsi makanan bergizi	9, 10	11, 12*	2
4.	Air	13, 14	15, 16*	2
5.	Udara	17, 18	19*, 20	2
6.	Sinar matahari	21*, 22	23, 24*	2
7.	Menjaga keseimbangan	25*, 26	27, 28	2
8.	Menghindari rokok dan minuman keras	29*, 30	31, 32	2
9.	Ketenangan pikiran dan emosi	33, 34	35, 36	2
10.	Percaya pada kuasa ilahi	37, 38	39, 40	2
Total		20	20	20

ctt : (*) merupakan item gugur

Demikian juga uji validitas terhadap skala gaya hidup sehat diperoleh hasil bahwa skala stress yang terdiri dari 7 item yang terdapat semua item dinyatakan valid karena r hitung yang diperoleh dari item lebih besar dari 0,3 ($r \text{ hitung} > 0,3$). Item-item yang valid akan digunakan sebagai item instrument penelitian yang berjumlah 7. Secara rinci dapat dilihat dalam tabel berikut;

Tabel 3.4 Daftar Sebaran Butir Item Penelitian Gaya Hidup Sehat Setelah Uji Coba

No.	Bentuk	Favorable	Jumlah
1	Gaya Hidup Sehat	1 2 3 4 5 6 7	7
	Jumlah soal	7	7

ctt : (*) merupakan item gugur

3.6.2. Pelaksanaan

Proses pelaksanaan penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan skala secara online yang disusun melalui *google form*. Dalam penelitian ini peneliti menetapkan subjek penelitian adalah remaja dengan rentan usia 18-23 tahun.

3.6.3. Waktu dan Tempat

- Tempat penelitian

(Penelitian ini akan bertempat di kota Medan dan penyebaran skala dan pengambilan data nantinya akan disebarkan secara *online* kepada remaja yang rentan usia 18-23 tahun)

- Waktu penelitian

Penelitian dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2022/2023 antara bulan Februari-Maret 2023.

3.7. Analisis Data

3.7.1. Validitas

Menurut Validitas menjadi hal yang sangat penting karena validitas menjamin keabsahan pengukuran dari skala yang ditentukan dari variable-variabel yang digunakan dalam menentukan hubungan suatu kejadian atau fenomena. Dinyatakan koefisien korelasi jika pernyataan tersebut lebih besar atau sama dengan 0,30 maka pernyataan tersebut dianggap valid.

3.7.2 Reliabilitas

Reliabilitas suatu skala diartikan sejauh mana suatu proses pengukuran bebas dari kesalahan (error). Keandalan (reability) sangat berkaitan dengan akurasi dan konsistensi. Suatu Skala dikatakan handal/reliabel, jika menghasilkan hasil yang sama ketika pengukuran dilakukan berulang serta dilakukan dalam kondisi konstan (sama). Jika alat ukur tersebut koefisien reliabilitasnya lebih dari 0,50 maka secara keseluruhan alat ukur tersebut dinyatakan reliable.

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.775	.743	10

Berdasarkan tabel di atas diketahui nilai *Cronbach Alpha* untuk variabel gambaran perilaku hidup sehat pada mahasiswa $0,775 > 0,6$ sehingga variabel dikatakan sudah handal.