

HUBUNGAN LITERASI KESEHATAN DENGAN KEBIASAAN PERILAKU SEHAT MAHASISWA FAKULTAS ILMU OLARAHGA UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

Mar'i Muhammad Alfani*, Endang Sri Wahjuni

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*marialfan16060464092@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Literasi kesehatan merupakan keahlian seseorang untuk bisa mendapat, memproses dan mengartikan dasar informasi kesehatan serta kebutuhan pelayanan yang dibutuhkan untuk mendapatkan keputusan kesehatan yang tepat, literasi kesehatan diharapkan mampu menambah kesadaran melakukan perilaku sehat pada mahasiswa. Oleh sebab itu penelitian ini bertujuan untuk mengukur pemahaman tentang informasi kesehatan pada mahasiswa, serta menguji secara empiris hubungan antara literasi kesehatan dengan perilaku sehat pada mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya angkatan 2017, pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *cluster random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner HLS-EU-Q16 (*Health Literacy Survey*) dan IHBS (*International Behaviour Survey*) yang dibagikan pada 112 mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya, metode statistik menggunakan korelasi *product moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara variabel literasi kesehatan dengan perilaku sehat pada mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya angkatan 2017, dengan hasil korelasi sebesar 0,037 atau $p < 0,05$ sedangkan nilai *koefisien determinasi* sebesar 3,88% menunjukkan hubungan dalam kategori lemah.

Kata Kunci: literasi kesehatan, perilaku sehat

Abstract

Health literacy is the ability of a person to be able to obtain, process and understand basic health information and service needs for appropriate health decision making, health literacy is expected to increase awareness of healthy behavior for students. Therefore, this study aims to measure the understanding of health information on students, as well as empirically examine the relationship between health literacy and healthy behavior in students of the Faculty of Sports Sciences, State University of Surabaya. The subject of this study were the 2017 class of Sports Sciences students in State University of Surabaya, the sampling was done using the cluster random sampling technique. Data collection was carried out using the HLS-EU-Q16 (*Health Literacy Survey*) and IHBS (*International Behavior Survey*) questionnaires, which were distributed to 112 students of the Faculty of Sport Sciences in State University of Surabaya, the statistical method used product-moment correlation. The results of this study indicate that there is a significant correlation between the variables of health literacy with healthy behavior in Sports Science students of State University of Surabaya in 2017, with a correlation of 0.037 or $p < 0.05$ while the coefficient of determination of 3,88% indicates a weak category correlation.

Keywords: health literacy, healthy behavior

PENDAHULUAN

Literasi merupakan keahlian seseorang (menyimak, berbahasa, membaca, dan mencatat). Digunakan untuk berkoneksi menggunakan gaya yang berlainan yang serasi dengan arahnya. Keahlian membaca dan mencatat benar-benar dibutuhkan untuk membentuk keputusan kritis dan imajinatif kepada beragam kejadian aktivitas yang bisa meningkatkan keluwesan akal, solidaritas serta menjadi motif untuk mengabadikan adat bangsa. Perilaku kritis serta imajinatif kepada sebagian kejadian kehidupan otomatis menuntut kapasitas individu (*personal skill*) yang berpusat terhadap keahlian berpendapat masuk akal, mengedepankan keahlian menelusuri berita dan mendapatkan informasi.

Aktivitas literasi bisa dilakukan dimanapun, di ruangan ataupun di luar ruangan. Atas dasarnya aktivitas literasi merupakan keahlian menelusuri dan mendapatkan informasi, maka keahlian itu yang penting untuk dikuasai bagi mahasiswa. Keahlian mendapatkan informasi ditunjukkan lewat keahlian mengidentifikasi informasi yang digunakan, keahlian menggunakan serta mendapatkan informasi, keahlian memperbaiki informasi serta memakai informasi dengan efisien dan benar. Kemampuan literasi yang baik menentukan capaian akademik mahasiswa dalam perkuliahan (Suprpto, *et al.*, 2019: 626). Kegiatan literasi sendiri dapat menambah wawasan pengetahuan kepada masyarakat Indonesia termasuk mahasiswa. Menurut UURI No. 12 Tahun 2012 mahasiswa ialah siswa dalam jenjang yang lebih tinggi. Pada saat masuk jenjang pendidikan yang lebih tinggi yaitu perguruan tinggi gaya hidup seseorang akan berubah, seiring dengan berjalannya waktu mereka akan beradaptasi dengan lingkungan baru dan akan menghadapi berbagai tugas dan tanggung jawab yang baru.

Oleh sebab itu, mahasiswa perlu mengetahui bagaimana cara untuk menjaga pola hidup sehat, dengan cara mencari informasi tentang literasi kesehatan. Literasi kesehatan adalah keahlian individu agar bisa mendapat, memproses dan mengartikan dasar informasi kesehatan serta keperluan pelayanan yang diperlukan untuk mendapatkan keputusan kesehatan dengan benar, (Flearly, *et al.*, 2017: 116-127). Literasi kesehatan dapat didefinisikan menjadi keahlian masyarakat mendorong keahlian untuk mengakses, mengartikan, membandingkan, serta melakukan informasi kesehatan. Konsep literasi kesehatan sudah dijelaskan menjadi keahlian individu untuk membaca dan mencatat (Manguel, 1996). Literasi kesehatan di kalangan mahasiswa diharapkan mampu menambah wawasan pengetahuan tentang kesehatan dengan cara membaca dan menulis. Oleh sebab itu literasi kesehatan sangat

perlu dilakukan pengukuran dengan cara mengukur pemahaman tentang informasi kesehatan pada mahasiswa, karena mahasiswa merupakan masa transisi dari remaja ke dewasa.

Masa remaja dianggap menjadi masa yang paling sehat secara jasmani, tidak heran komunitas remaja ialah komunitas yang paling sedikit pergi ke tempat olahraga. Usia mahasiswa merupakan orang yang lebih rawan secara psikologis serta sosial yang bisa berdampak terhadap kesehatan fisiknya. Sesuai pernyataan yang dikemukakan oleh Tong, *et al.*, (2016:162). Bahwa "*When students enter university, they face numerous challenges such as being away from home, adjustment to independent living, the needs to establish new friendships in addition to coping with higher-level studeis and academic stress*". Menyatakan bahwa "Pada saat memasuki perguruan tinggi, mahasiswa akan menghadapi banyak tantangan seperti jauh dari rumah, menyesuaikan diri dengan kehidupan mandiri, menghadapi teman baru mereka dan mencoba bersaing dengan para mahasiswa lainnya". Pentingnya pemahaman mengenai literasi kesehatan perlu dimiliki oleh mahasiswa, karena peningkatan literasi kesehatan di kalangan mahasiswa diharapkan bisa mengabadikan serta mengembangkan perilaku hidup sehat, bisa dengan sendiri, keluarga maupun masyarakat. Masyarakat diwajibkan memiliki kemampuan literasi kesehatan untuk bisa mengartikan dosis obat sebelum digunakan, memahami label makanan serta bisa mengalkulasi glukosa darah terhadap tubuh serta kecakapan literasi kesehatan penting dimiliki masyarakat secara efektif pada lingkungan perawatan kesehatan (Berkman, *et al.*, 2010). Sehingga kebutuhan akan sumber gizi terhadap tubuh dapat terpenuhi, melakukan olahraga secara teratur dan menghindari pergaulan bebas, merokok, NAPZA dan perilaku tidak sehat lainnya.

Perilaku sehat merupakan salah satu cara maupun langkah yang digunakan individu untuk menambah maupun mempertahankan kondisi kesehatan mereka (Taylor, 2003). Notoatmojo (2003), mendefinisikan perilaku sehat, yaitu respon individu kepada stimulus maupun alat yang berhubungan dengan perilaku sehat maupun sakit, penyakit serta aspek-aspek yang berdampak terhadap kesehatan sebagaimana pelayanan kesehatan, makanan, minuman serta lingkungan. Definisi ini sejalan dengan yang diungkapkan Becker dalam Notoatmojo (2003), bahwa Perilaku sehat (*Healthy Behaviour*) adalah suatu yang berhubungan dengan kegiatan individu untuk merawat serta menambah kesehatannya, meliputi pula kegiatan untuk mencegah penyakit, kebersihan individu.

Salah satu kelompok mahasiswa yang ada di Universitas Negeri Surabaya adalah Fakultas Ilmu Olahraga,

kelompok mahasiswa yang dominan mempelajari tentang ilmu olahraga dan keterampilan olahraga, dimana disetiap semester mahasiswa memiliki program matakuliah yang berhubungan dengan aktivitas gerak dan fisik yang dilaksanakan minimal satu kali dalam satu minggu. Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga terbiasa dalam melakukan aktivitas gerak dan fisik tetapi perilaku hidup sehat belum dilakukan secara maksimal, salah satu contoh mahasiswa olahraga banyak yang masih merokok pada saat dikantin, pola makan yang tidak teratur dan kebiasaan tidur malam jika ada tugas yang belum terselesaikan.

Berdasarkan alasan di atas, maka penulis ingin mengetahui kondisi literasi kesehatan dengan perilaku hidup sehat mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya karena mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya dinilai cukup melakukan aktivitas yang sehat dibuktikan dengan perkuliahan yang mereka jalani serta mendapatkan matakuliah terkait dengan kesehatan. Sasaran penelitian yang akan diambil adalah angkatan 2017 karena memiliki alasan kuat dijadikan sebagai sampel penelitian ini mengenai perilaku serta kesadaran mereka terhadap kegiatan literasi.

METODE

Penelitian ini tergolong penelitian deskriptif non eksperimen. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui hubungan literasi kesehatan terhadap perilaku sehat mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya terdapat dua variabel yang menjadi dasar dari penelitian ini yaitu variabel bebas (literasi kesehatan), dan variabel terikat (perilaku sehat). Menurut (Maksum, 2018:36). Variabel merupakan suatu rancangan yang memiliki variabel maupun keragaman yang menjadi fokus penelitian. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data menggunakan kuesioner *Health Literacy Survey* (HLSQEU16) dan *International Health Behavior Survey* (IHBS).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. Pemilihan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan teknik *cluster random sampling*. Total sampel dalam penelitian ini adalah 112 mahasiswa diantaranya yaitu 32 mahasiswa dari Jurusan Pendidikan Olahraga, 40 mahasiswa dari Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, dan 40 mahasiswa dari Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga. Waktu pelaksanaan penelitian ini dilakukan 3 kali pertemuan. Pertemuan pertama dilakukan pengambilan data di Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, pertemuan kedua dilakukan pengambilan data di Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, dan pertemuan

ketiga dilakukan pengambilan data di Jurusan Pendidikan Olahraga. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis *korelasi product moment, mean, standart deviasi* dan *koefisien determinasi*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data dari penelitian ini dipaparkan berupa tabel. Data penelitian ini didapat dari pengisian kuesioner *Health Literacy* (HLSQEU16) dan *International Health Behavior Survey* (IHBS). Dan berikut adalah hasil analisis data yang mewakili penelitian ini:

Tabel 1. Distribusi Deskriptif Data Literasi Kesehatan

Variabel	Jurusan	N	Mean	SD
Literasi Kesehatan	PJKR	32	78.37	8.53
	PKO	40	76.33	12.5
	PKR	40	77.5	8.82
	FIO	112	77.3	10.2

Hasil distribusi deskriptif data dari variabel literasi kesehatan, pada mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya pada tiga Jurusan yaitu PJKR, PKO dan PKR dengan jumlah 112 mahasiswa didapatkan hasil tingkat literasi kesehatan tertinggi nilai *mean* pada Jurusan PJKR 78.37 dan terendah nilai *mean* pada Jurusan PKO 76.33.

Tabel 2. Distribusi Deskriptif Data Perilaku Sehat

Variabel	Jurusan	N	Mean	SD
Perilaku Sehat	PJKR	32	75.9	5.7
	PKO	40	75.2	9.0
	PKR	40	78.3	8.8
	FIO	112	76.5	8.2

Hasil distribusi deskriptif data dari variabel literasi kesehatan, pada mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya pada tiga Jurusan yaitu PJKR, PKO dan PKR dengan jumlah 112 mahasiswa didapatkan hasil tingkat literasi kesehatan tertinggi nilai *mean* pada Jurusan PKR 78.3 dan terendah nilai *mean* pada Jurusan PKO 75.2

Tabel 3. Uji Normalitas Distribusi Data Literasi Kesehatan dan Perilaku Sehat.

Variabel	Statistic	Signifikasi	Keterangan
Literasi Kesehatan	0,65	0,200	Normal
Perilaku Sehat	0,67	0,200	Normal

Berdasarkan tabel diatas dapat dipaparkan nilai distribusi data literasi kesehatan dan perilaku sehat dikatakan normal nilai *p value* > 0,05, Sehingga uji korelasi menggunakan uji parametrik.

Tabel 4. Uji Korelasi *Product Moment* Distribusi Data Literasi Kesehatan dan Perilaku Sehat

Variabel	N	R	Signifikan
Literasi Kesehatan	112	0,197	0,037
Perilaku Sehat	112	0,197	0,037

Berdasarkan tabel diatas dapat dipaparkan nilai korelasi distribusi data literasi kesehatan dan perilaku sehat menunjukkan hasil adanya hubungan antara literasi kesehatan terhadap perilaku sehat dengan menunjukkan hasil nilai signifikan 0,037 atau *p value* <0,05.

Tabel 5. Koefisien Determinasi Distribusi Data Literasi Kesehatan dan Perilaku Sehat

Variabel	N	R	R Square	Koefisien Determinasi
Literasi Kesehatan	112	0,197	0,0388	3,88%
Perilaku Sehat	112	0,197	0,0388	3,88%

Berdasarkan tabel diatas dapat dipaparkan nilai koefisien determinasi distribusi data literasi kesehatan dan perilaku sehat memberikan sumbangan sebesar 3,88% termasuk dalam kategori lemah. Keterkaitan antara literasi kesehatan akan mempengaruhi perilaku sehat seseorang. Hal ini dikarenakan semakin sering seseorang melakukan literasi kesehatan maka akan semakin banyak pula pengetahuan seseorang terhadap kesehatan, seseorang yang memiliki pengetahuan tentang kesehatan maka perilaku sehat mereka juga akan baik.

Penyebab rendahnya sumbangan literasi kesehatan karena sesuai dengan angket yang digunakan dalam penelitian ini yaitu HLSEUQ16 *Health Literacy Survey* yang mengukur 4 dimensi yaitu mencari informasi kesehatan, memahami informasi kesehatan, menganalisis informasi kesehatan dan memutuskan penerapan hasil analisis informasi kesehatan. Seseorang yang tidak mencari tahu literasi kesehatan maka tingkat literasi kesehatan mereka rendah, seseorang yang tidak bisa memahami literasi kesehatan maka tingkat literasi kesehatan mereka rendah, setelah mencari dan memahami informasi kesehatan maka perlu dianalisis atau menimbang hasil dari literasi kesehatan mereka sehingga dapat memutuskan untuk melakukan perilaku sehat atau tidak sehat. Maka dari itu sumbangan literasi kesehatan terhadap perilaku sehat masuk dalam kategori rendah dikarenakan seseorang belum maksimal melakukan empat dimensi yang terkandung dalam angket HLSQEUI6 *Health Literacy Survey*.

Pada penelitian ini terdapat keselarasan terhadap penelitian yang terdahulu, yaitu penelitian Pangestu (2018) dengan judul “Hubungan Literasi Kesehatan Dengan Perilaku Hidup Sehat dan Bersih Mahasiswa

Indekos”. Penelitian ini dilakukan dengan populasi mahasiswa indekos Universitas Katolik Soegijapranata Semarang sebanyak 73 orang. Penelitian ini memberikan hasil sumbangan efektif literasi kesehatan dengan perilaku hidup sehat dan bersih mahasiswa indekos sebesar 8.6%.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan nilai yang didapat dari penelitian atau hasil analisis yang sudah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada hubungan yang signifikan antara literasi kesehatan dengan perilaku sehat mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya angkatan 2017 dengan korelasi 0,037.
2. Literasi kesehatan memberikan sumbangan terhadap perilaku sehat mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya angkatan 2017 dengan sumbangan nilai sebesar 3,88%.

Saran

Adapun saran dalam penelitian adalah sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa FIO UNESA Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya dapat meningkatkan literasi kesehatan bagi masing-masing mahasiswa, sehingga mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya selain menambah wawasan dan pengetahuan mereka juga dapat menambah kesadaran untuk melakukan perilaku sehat bagi individu masing-masing dan orang yang ada disekitar mereka.
2. Bagi peneliti Peneliti melakukan sosialisasi tentang literasi kesehatan dan manfaat literasi kesehatan khususnya untuk meningkatkan perilaku sehat bagi individu dan lingkungan sekitar.
3. Bagi peneliti selanjutnya Dapat melakukan penelitian tentang literasi kesehatan dan perilaku sehat dalam jumlah sampel yang lebih besar serta bisa dilakukan terhadap Fakultas dan universitas yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Berkman, N., Terry, D., & McCormack, L. (2010). Health Literacy: What is it?. *Jurnal of Health Communication*, 15: 9-19.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press

- Manguel, A. (1996). *A History of Reading*. New York, NY, Viking Press.
- Notoatmojo, S. (2003). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Pangestu, A. (2018). *Hubungan Literasi Kesehatan Dengan Kebiasaan Prilaku Hidup Bersih Dan Sehat Mahasiswa Indekos*.
- Republik Indonesia. (2012). Undang-undang Republik Indonesia No. 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi Pasal 1, 5, 12.
- Flearly, S.A., Joseph. P., & Pappagianopoulos, J. E. (2017). Adolescent health literacy and health behaviors: A systematic. *Journal of Adolescence*, 62: 116–127.
- Suprpto, N., Saragih, O. K., & Al Ardha, M. A. (2019). Life Adjustment of International Students in Eastern Taiwan. *Journal of International Students*, 9(2): 613-634.
- Taylor, S.E. (2003). *Health Psychology. Fifth edition*. Boston: McGraw-Hill.
- Tong, W. T., Islam, A., Low, W. H., Clire, W. Y. C., Adina, A. (2016). Health Behaviours and Its Associated Factors among Undergraduate Students in Kuala Lumpur, Malaysia. In *The 2nd International Meeting of Public Health 2016 with theme "Public Health Prespective of Sustainable Development Goals. The Challenges And Opportunities in Asia-Pasific Region"*, *KnE Life Science*. DOI 10.18502/kls. V4i4. 2274:161-172. Malaysia.

