

## **SURVEI PERILAKU YANG BERKAITAN DENGAN KESEHATAN DI FAKULTAS ILMU OLAHRAGA UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA**

**Dwi Septi Hariningtyas\*, Endang Sri Wahjuni**

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

Universitas Negeri Surabaya

\*dwihariningtyas16060464062@mhs.unesa.ac.id

### **Abstrak**

Perilaku merupakan suatu aktivitas yang bersangkutan dengan makhluk hidup. Perilaku kesehatan adalah suatu tanggapan seseorang terhadap rangsangan atau objek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit. Perilaku kesehatan meliputi 3 dimensi yakni dimensi perilaku kesehatan, dimensi pentingnya perilaku kesehatan, dan dimensi perilaku umum. Banyak perilaku mahasiswa yang mengkhawatirkan yaitu perilaku merokok, minum alkohol, pola makan, aktivitas fisik, dan perilaku lain. Tujuan dari penelitian untuk mengetahui gambaran perilaku yang berkaitan dengan kesehatan mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini tergolong penelitian survei yang menggunakan sampel teknik *cluster random sampling*. Sampel yang digunakan adalah mahasiswa angkatan 2017. Teknik analisa data yang digunakan *mean*, standar deviasi dan persentase. Berdasarkan hasil penelitian dapat digambarkan bahwa rata-rata perilaku kesehatan mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya yang terdiri dari 3 jurusan yaitu PJKR, PKO, dan PKR dapat dikategorikan baik dengan jumlah 70 mahasiswa sebesar 62,5%, dan untuk kategori kurang baik dengan jumlah 42 mahasiswa sebesar 37,5%.

**Kata Kunci:** perilaku kesehatan, mahasiswa, fakultas ilmu olahraga, UNESA

### **Abstract**

Behavior is an activity related to living things. Health behavior is a person's response to stimuli or objects related to illness and disease. Health behavior includes 3 dimensions namely the dimensions of health behavior, the dimensions of the importance of health behavior, and the dimensions of general behavior. Many worrying student behavior is smoking, drinking alcohol, eating patterns, physical activity, and other behaviors. The purpose of this research is to find out the behavioral picture related to the health of students of the Faculty of Sports, Surabaya State University. This research is classified as a survey research that uses cluster random sampling techniques. The sample used is the 2017 class of students. The data analytic technique used is mean, standard deviation and percentage. Based on the results of the study it can be illustrated that the average health behavior of the students of the Faculty of Sports, State University of Surabaya consisting of 3 majors, namely Physical Education, Health and Recreation, Sport Coaching Education, and Recreational Health Education can be categorized well with 70 students amounting to 62.5%, and for the unfavorable category with the number 42 students by 37.5%.

**Keywords:** health behavior, student, sport sciences faculty, surabaya state university

## PENDAHULUAN

Perilaku kesehatan adalah suatu tanggapan seseorang terhadap rangsangan atau objek yang berhubungan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan, minuman dan lingkungan. Untuk menjaga perilaku kesehatan seseorang harus memiliki kendali atas kesehatan mereka sendiri (Helmer *et al.*, 2012). Perilaku kesehatan yang terbentuk selama pertumbuhan memiliki faktor yang berpengaruh pada perilaku kesehatan dikemudian hari. maka dari itu seseorang saat memasuki perguruan tinggi bisa menjadi hal yang menyenangkan, namun banyak dari mahasiswa baru yang mengalami kesulitan untuk berusaha adaptasi perubahan dalam beban akademik, jaringan pendukung, dan lingkungan baru mereka. Kehidupan di Universitas adalah tempat dimana anak remaja mengalami perubahan seperti dalam hal biologis, psikologis, sosial dan ekonomi (Tong *et al.*, 2018). Perubahan dan tanggung jawab memiliki pengaruh yang cukup besar untuk kebebasan dan kontrol gaya hidup, sehingga banyak mahasiswa terlibat dalam berbagai perilaku kesehatan yang mempunyai risiko untuk dirinya sendiri. Memburuknya perilaku kesehatan termasuk makan yang tidak sehat, kurang beraktivitas fisik, dan perilaku menetap menimbulkan masalah pada kesehatan masyarakat (Storey *et al.*, 2016). Kebersihan diri sangatlah penting untuk mencegah timbulnya penyakit apabila kebersihannya kurang diperhatikan (Rasmi dkk., 2019).

Perilaku dilatarbelakangi atau dipengaruhi oleh tiga faktor pokok, yaitu faktor meningkatkan pengetahuan, faktor yang mendukung, dan faktor yang memperkuat atau mendorong (Lawrence Green dalam Notoatmodjo, 2018:107). Dari pengalaman bertahun-tahun, baik di negara maju maupun negara berkembang masih menemui hambatan dalam pencapaian tujuannya, yakni mewujudkan perilaku hidup sehat bagi masyarakat. Hambatan yang paling besar dirasakan oleh masyarakat adalah faktor pendukungnya (*enabling factor*).

Mayoritas siswa yang memasuki perguruan tinggi setelah Sekolah Menengah Atas (SMA) di usia 18-19 tahun dan dihadapkan dengan perubahan-perubahan yang sudah dijelaskan sebelumnya. Masa transisi adalah waktu yang tepat untuk membangun kesehatan perilaku gaya hidup. Banyak mahasiswa yang terlibat dalam berbagai perilaku kesehatan yang berisiko, diantaranya penggunaan alkohol, tembakau, merokok, pola tidur tidak teratur, aktivitas fisik dan praktik diet tidak sehat, mengabaikan kebiasaan keselamatan preventif seperti tidak memakai helm, sabuk pengaman, dan secara berlebihan terkena paparan sinar matahari yang dapat menyebabkan implikasi jangka panjang untuk

kesehatan. Kesehatan mahasiswa pada umumnya, seperti di Universitas Negeri Surabaya dalam hal ini, Fakultas Ilmu Olahraga menunjukkan perilaku yang dapat berkaitan dengan kesehatan. Berdasarkan pengamatan peneliti, bahwa di sekitar kampus Fakultas Ilmu Olahraga mayoritas mahasiswanya merokok setelah perkuliahan selesai sambil main *game online*. Seharusnya sebagai mahasiswa olahraga tidak memiliki perilaku tersebut karena akan berdampak pada diri mereka sendiri, yang nantinya akan mempengaruhi kesehatannya.

Perilaku merokok adalah hal yang biasa bagi masyarakat Indonesia. Dalam sepuluh tahun terakhir, konsumsi rokok di Indonesia mengalami peningkatan sebesar 44,1% dan jumlah perokok mencapai 70% penduduk Indonesia (Salawati dan Amalia, 2010). Merokok adalah kebiasaan yang tidak sehat, namun di Indonesia 50% pemuda cenderung perokok. Selain itu mahasiswa olahraga kurang baik dalam menjaga pola tidur.

Pola tidur adalah pola kebiasaan kita mengistirahatkan tubuh kita dengan tertidur. Hal ini mencakup jam tidur dan berapa lama kita tertidur. Inilah alasan mengapa kita dalam keadaan normal, cenderung aktif pada siang hari dan tertidur di malam hari hingga pagi. Sebagai mahasiswa yang memiliki banyak kegiatan diantaranya adalah perkuliahan praktik dan teori. Setiap malam hari apabila ada tugas teori mahasiswa sering begadang untuk mengerjakan tugas. Selain itu ada juga yang mempunyai aktivitas Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang rata-rata dilaksanakan pada malam hari, karena pada pukul 17.00 keatas kegiatan kuliah sudah selesai. Dengan kondisi seperti itu sangat susah sebagai mahasiswa yang mengatur jam tidur dengan normal. Setiap manusia pasti membutuhkan tenaga untuk beraktivitas selain menjaga tidur, mahasiswa juga perlu menjaga pola makan.

Pola makan merupakan suatu cara dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu penyembuhan penyakit. Pola makan mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga masih banyak yang jumpai kurang bisa mengatur jam waktu makan dengan baik. Semua itu terhambat dengan adanya aktivitas fisik yang padat. Salah satu faktor penting pola aktivitas fisik dalam seseorang adalah kurang melakukan olahraga atau melakukan olahraga (Pangkahila, 2013).

Aktivitas fisik adalah wujud dari perilaku hidup sehat terkait dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Dengan adanya aktivitas fisik dapat bermanfaat untuk mengatur berat badan, menguatkan sistem jantung dan pembuluh darah, serta membantu sistem metabolisme

tubuh. Khususnya di Fakultas Ilmu Olahraga aktivitas fisik tergolong padat. Jadi kebanyakan mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga kondisi fisiknya bisa dikategorikan baik untuk menjaga sistem kekebalan tubuh. Berdasarkan permasalahan, maka tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui perilaku yang berkaitan dengan kesehatan pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya.

**METODE**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian survei. Pemilihan sampel ini menggunakan teknik sampel *cluster random sampling*. Teknik *cluster random sampling* merupakan teknik yang tepat untuk mengambil sampel, karena *cluster sampling* yang dipilih bukanlah individu, melainkan kelompok atau area yang kemudian disebut *cluster* (Maksum, 2018:68). Populasi dari penelitian yaitu mahasiswa Universitas Negeri Surabaya Fakultas Ilmu Olahraga angkatan 2017. Total sampel penelitian ini 112 mahasiswa yang terdiri dari 3 jurusan FIO yaitu 32 mahasiswa dari Pendidikan Olahraga, 40 mahasiswa dari Pendidikan Keperawatan Olahraga, dan 40 mahasiswa dari Pendidikan Jasmani dan Rekreasi. Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan 3 hari. Pengambilan data di hari pertama dilakukan di Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rohani, hari kedua dilakukan pengambilan data di Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, dan di hari ketiga dilakukan pengambilan data di Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Dalam penelitian ini diperoleh dengan kuesioner yang diadopsi dari *International Health and Behaviour Survey* yang digunakan untuk mengukur perilaku dan sikap terkait dengan kesehatan. *International Health and Behaviour Survey* (IHBS) dari *University College London* yang disusun oleh Professor Andrew Steptoe dan Professor Jane Wardle. Instrumen ini divalidasi oleh Professor Andrew Steptoe dan telah diterjemahkan ke Bahasa Indonesia oleh Junaidi Budi P., M.Kes. mahasiswa program doctoral Universitas Hiroshima Jepang. Kuesioner terdiri dari 3 bagan yaitu bagan pertama menanyakan tentang berbagai aspek dari gaya hidup mahasiswa dengan jumlah 22 pertanyaan, bagan kedua untuk mengetahui seberapa penting tindakan kesehatan menurut mahasiswa dengan jumlah 30 pertanyaan, dan bagan ketiga untuk mengetahui berbagai masalah kesehatan mahasiswa dengan jumlah 8 pertanyaan. Kuesioner IHBS diisi dengan cara memberi tanda centang pada kolom yang disediakan. Analisis kuesioner menggunakan skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang kejadian (Sugiyono, 2013:132). Analisis data di

penelitian ini menggunakan uji deskriptif antara lain *mean*, standar deviasi, dan persentase.

**Tabel 1. Norma Pengukuran IHBS**

Nilai (%)	Keterangan
100 – 80	Sangat Baik
79 – 60	Baik
59 – 40	Sedang
39 – 20	Kurang
19 – 0	Sangat Kurang

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Deskripsi data ini menjelaskan tentang distribusi data perilaku kesehatan berdasarkan dimensi dan keseluruhan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga yang didalamnya terdapat perolehan data analisis *mean*, standar deviasi, minimum dan maksimum. Data ini didapat dari pengisian kuesioner IHBS.

**Tabel 2. Distribusi Data Perilaku Kesehatan Berdasarkan Dimensi dan Keseluruhan Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga**

Domain	Jurusan	N	Mean
Perilaku Kesehatan	PJKR	32	81,82
	PKO	40	82,77
	PKR	40	80,91
	<b>FIO</b>	<b>112</b>	<b>81,83</b>
Pentingnya Perilaku Kesehatan	PJKR	32	73,38
	PKO	40	73,23
	PKR	40	81,73
	<b>FIO</b>	<b>112</b>	<b>76,31</b>
Perilaku Umum	PJKR	32	72,50
	PKO	40	69,58
	PKR	40	72,25
	<b>FIO</b>	<b>112</b>	<b>71,37</b>
<b>IHBS Total</b>	PJKR	32	75,90
	PKO	40	75,19
	PKR	40	78,30
	<b>FIO</b>	<b>112</b>	<b>76,50</b>

**Keterangan:**

- PJKR : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
- PKO : Pendidikan Keperawatan Olahraga
- PKR : Pendidikan Kesehatan dan Rohani
- FIO : Fakultas Ilmu Olahraga

Distribusi data di atas menjelaskan bahwa hasil dari IHBS yang mencakup 3 domain yaitu perilaku kesehatan, pentingnya perilaku kesehatan, dan perilaku umum mahasiswa FIO angkatan 2017 didapatkan rata-rata sebesar 76,50.

**Tabel 3. Distribusi Data Kategori Perilaku Kesehatan Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga**

Domain	Jurusan	Kategori			
		Kurang		Baik	
		N	%	N	%
Perilaku Kesehatan	PJKR	6	18.8	26	81.3
	PKO	9	22.5	31	77.5
	PKR	9	22.5	31	77.5
	FIO	24	21.4	88	78.6
Pentingnya Perilaku Kesehatan	PJKR	17	53.1	15	46.9
	PKO	16	40	24	60
	PKR	10	25	30	75
	FIO	43	38.4	69	61.6
Perilaku umum	PJKR	20	62.5	12	37.5
	PKO	29	72.5	11	27.5
	PKR	25	62.5	15	37.5
	FIO	74	66.1	38	33.9
IHBS total	PJKR	12	37.5	20	62.5
	PKO	17	42.5	23	57.5
	PKR	13	32.5	27	67.5
	FIO	42	37.5	70	62.5

Berdasarkan data di atas ada dua kategori nilai yaitu kurang dan baik. Dari hasil IHBS yang mencakup 3 domain antara lain perilaku kesehatan, pentingnya perilaku kesehatan, dan perilaku umum mahasiswa FIO angkatan 2017 tergolong baik.

**Tabel 4. Distribusi Data Perilaku Merokok Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga**

Perilaku Merokok	N	%
Mencoba menghisap rokok	49	43,8
Mencoba satu atau dua rokok	21	18,8
Kadang-kadang merokok	19	17
Tidak banyak merokok kretek per hari	1	0,9
Merokok 1-10 rokok kretek per hari	19	17
Merokok 10-20 rokok kretek perhari	3	2,7
Total	112	100

Distribusi data di atas menjelaskan bahwa mahasiswa FIO angkatan 2017 lebih banyak yang mencoba merokok.

**Tabel 5. Distribusi Data Perilaku Kesehatan Pola Makan Pagi Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga**

Pola Makan Pagi	N	%
Hampir setiap hari	36	32,1
Kadang-kadang	57	50,9
Jarang atau tidak pernah	19	17
Total	112	100

Distribusi data di atas menjelaskan lebih dari setengah total keseluruhan mahasiswa FIO angkatan 2017 terkadang melakukan makan pagi.

**Tabel 6. Distribusi Data Perilaku Kesehatan Pola Makan Daging Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga**

Pola Makan Daging	N	%
1x sehari	27	24,1
2 atau 3 hari	29	25,9
Seminggu sekali	41	36,6
Tidak pernah	15	13,4
Total	112	100

Distribusi data di atas menjelaskan bahwa sebagian besar mahasiswa FIO angkatan 2017 sering mengonsumsi daging setiap minggunya.

**Tabel 7. Distribusi Data Perilaku Kesehatan Pola Makan Buah Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga**

Pola Makan Buah	N	%
1x sehari	38	33,9
2 atau 3 hari	42	37,5
Seminggu sekali	29	25,9
Tidak pernah	3	2,7
Total	112	100

Distribusi data di atas menjelaskan sebagian besar mahasiswa FIO angkatan 2017 selalu mengonsumsi buah setiap minggunya.

**Tabel 8. Distribusi Data Perilaku Kesehatan Mengonsumsi Alkohol Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga**

Konsumsi Alkohol	N	%
Bukan peminum	86	76,8
Peminum yang sangat jarang	20	17,9
Peminum sesekali	5	4,5
Peminum reguler	1	0,9
Total	112	100

Distribusi data diatas menjelaskan bahwa dari keseluruhan mahasiswa FIO angkatan 2017 hampir seluruhnya tergolong kelompok bukan peminum alkohol.

**Tabel 9. Distribusi Data Aktivitas Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga**

Aktivitas Fisik	N	%
Tidak	7	6,3
Ya	105	93,8
Total	112	100

Distribusi data di atas ada dua kategori yaitu tidak dan ya. Dari hasil data aktivitas fisik mendapatkan total bahwa lebih dari setengah jumlah keseluruhan mahasiswa FIO angkatan 2017 melakukan kegiatan aktivitas fisik.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat digambarkan bahwa perilaku kesehatan yang digolongkan menjadi 3 kategori dimensi yaitu dimensi perilaku kesehatan, dimensi pentingnya perilaku kesehatan, dan perilaku

umum yang diambil dari 3 jurusan Fakultas Ilmu Olahraga yaitu PJKR, PKO, dan PKR berada dikategori baik sebesar 62,5%. Seperti yang sudah dijelaskan di bab 3 tabel 3.1 bahwa 62,5% terletak di antara 60%-70% yang dikategorikan baik, maka dari itu ke tiga jurusan Fakultas Ilmu Olahraga tergolong kategori baik. Di dalam perilaku kesehatan terdiri dari kebiasaan merokok, pola makan, mengonsumsi alkohol, aktivitas fisik, dan perilaku lain. Kebiasaan-kebiasaan itu saling berhubungan yang dapat berdampak ke perilaku kesehatan mahasiswa. Secara garis besar mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga yang mencoba menghisap rokok berjumlah 49 mahasiswa sebesar (43,8%). Selain itu mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga yang dapat menjaga pola makan pagi atau sarapan berjumlah 36 mahasiswa sebesar (32,1%), untuk pola makan daging sehari satu kali hanya 27 mahasiswa sebesar (24,1%), dan untuk mengonsumsi buah terdapat 38 mahasiswa sebesar (33,9%) melakukannya sehari satu kali. Pola makan yang baik merupakan kebutuhan setiap mahasiswa untuk mengisi energi yang lebih, karena setiap kegiatan kuliah membutuhkan banyak tenaga baik untuk kuliah praktik maupun kuliah non praktik. Di Fakultas Ilmu Olahraga untuk kategori mengonsumsi alkohol tergolong baik dengan jumlah 86 mahasiswa sebesar 76,8% bukan peminum alkohol. Bicara tentang aktivitas fisik, mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga sangat baik dengan jumlah 105 mahasiswa sebesar (93,8%) melakukan aktivitas fisik. Karena di Fakultas Ilmu Olahraga kebanyakan melakukan aktivitas olahraga hampir setiap hari dan di dalam mata kuliah sedikit banyaknya tentang olahraga praktik, bisa dibilang seimbang dengan mata kuliah non praktik.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan analisis data yang diperoleh, dapat ditarik kesimpulan:

1. Perilaku yang berkaitan dengan kesehatan di mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga tergolong baik sebesar 62,5 % (70 mahasiswa) dan tergolong kurang baik sebesar 37,5% (42 mahasiswa)
2. Perilaku kesehatan mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga dikategorikan baik.

### Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti dapat memberikan saran:

1. Bagi seluruh mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga agar dapat menjaga perilaku kesehatan dengan baik, hindari perilaku kesehatan yang tidak baik bagi kesehatan anda seperti halnya mengonsumsi rokok, penggunaan tembakau, alkohol, dll.

2. Bagi seluruh mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga untuk selalu menjaga perilaku kesehatan seperti menjaga pola makan, pola tidur, aktivitas fisik, dll. Agar dapat mengikuti kegiatan kuliah dengan efektif. Karena di Fakultas Ilmu Olahraga perkuliahannya ada 2 tempat yaitu di kelas dan di lapangan. kegiatan perkuliahan tersebut dapat menguras banyak tenaga.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar meningkatkan jumlah sampel atau populasi penelitiannya berbeda, dan dapat dilakukan di luar Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Helmer, S., Krämer, A., & Mikolajczyk, R. (2012). Health-related Locus of Control and Health Behaviour among University Students in North Rhine Westphalia, Germany. *BMC research notes*, 5, 1-8.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Kesehatan Masyarakat Ilmu Dan Seni*. FIK UNESA: Rineka Cipta.
- Pangkahila, J. A. (2013). Pengaturan pola hidup dan akitivitas fisik meningkatkan umur harapan hidup. *Sport and Fitnes Journal*, 1(1), 1-7.
- Rasmi, D. A. C., Kusmiyati, K., & Merta, I. W. (2019). Pelatihan Isolasi Mikroorganisme di Permukaan Tubuh untuk menunjang Perilaku Hidup Bersih Sehat Mahasiswa Program Studi PAUD FKIP UNRAM. *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 158-163.
- Salawati, T., & Amalia, R. (2010). Perilaku Merokok Di Kalangan Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang (Smoking behavior among students in UNIMUS). In *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*, 2(1), 172-180.
- Storey, K. E., Montemurro, G., Flynn, J., Schwartz, M., Wright, E., Osler, J., ... & Roberts, E. (2016). Essential Conditions for The Implementation of Comprehensive School Health to Achieve Changes in School Culture and Improvements in Health Behaviours of Students. *BMC Public Health*, 16, 1-11.
- Tong, W. T., Islam, M. A., Low, W. Y., Claire, W. C., & Adina, A. (2018). Health Behaviours and Its Associated Factors among Undergraduate Students in Kuala Lumpur, Malaysia. In *2nd International Meeting of Public Health 2016*, 161-172.