

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERILAKU KESEHATAN MAHASISWA FAKULTAS ILMU OLAHRAGA UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

Nufi Saidatus Tsaniyah*, Endang Sri Wahjuni

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi , Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*nufitsaniyah16060464034@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Pada saat memasuki perguruan tinggi, mahasiswa mencoba untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar dan kegiatan baru mereka. Pada masa transisi seseorang banyak mengalami perubahan psikologi, sosial, dan ekonomi. Perubahan tersebut bisa melakukan tindakan yang cenderung tidak terkontrol tanpa dipertimbangkan dampak dan risikonya. Sehingga mereka bisa melakukan hal-hal yang merugikan dirinya sendiri maupun orang lain dan mencoba melakukan hal-hal baru misalnya merokok, tawuran, minum-minuman keras dan melakukan perilaku yang tidak sehat lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini termasuk penelitian survei yang pemilihan sampelnya menggunakan teknik *cluster random sampling*. Sampel yang digunakan adalah mahasiswa angkatan 2017 kelas A Fakultas Ilmu Olahraga yang berjumlah 112 mahasiswa. Teknik yang digunakan untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan adalah teknik regresi logistik ganda. Berdasarkan hasil penelitian perilaku kesehatan yang diperoleh terdapat 42 (37,5%) mahasiswa dengan kategori kurang, dan 70 (62,5%) mahasiswa dengan kategori baik. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya antara lain adalah faktor Pendidikan Ibu dengan nilai signifikansi 0,045 dan faktor kondisi ekonomi keluarga dengan nilai signifikansi sebesar 0,027.

Kata Kunci: faktor perilaku kesehatan, perilaku kesehatan

Abstract

When students enter college, students try to adapt their surroundings and new activities. During a period of transition a person experiences many psychological, social and economic changes. These changes can take actions that tend to be uncontrolled without considering the impact and risk. So they tend to do negative things and try to do new things such as smoking, fighting, drinking and doing other unhealthy behaviors. This research aims to determine the description and factors that influence the health behavior of students of the Faculty of Sports Science, State University of Surabaya. This research is a survey research with sample selection using cluster random sampling technique. The sample used was a class of 2017 class A student of the Faculty of Sport Sciences, totaling 112 students. The technique used to determine the factors that influence health behavior is the multiple logistic regression technique. Based on the results of health behavioral research obtained there are 42 (37.5%) students with less categories, and 70 (62.5%) students with good categories. Factors that influence the health behavior of university students Faculty of Sport Science, State University of Surabaya, among others, are the Mother's Education factor with a significance value of 0.045 and a family economic condition factor with a significance value of 0.027.

Keywords: health behavior factors, health behavior

PENDAHULUAN

Perilaku adalah kegiatan makhluk hidup untuk mencapai tujuan tertentu. Manusia, hewan, dan tumbuhan mempunyai perilaku masing-masing untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Manusia sebagai makhluk hidup mempunyai aktivitas yang sangat banyak mulai dari bernafas, berjalan, berlari, makan, minum, dan sebagainya. Menurut Skinner (dalam Notoatmodjo, 2010) perilaku adalah reaksi makhluk hidup yang muncul karena adanya *stimulus* (rangsangan dari luar).

Sehat diartikan sebagai keadaan seseorang dalam kondisi yang tidak terserang penyakit dan bisa menjalankan kehidupan sehari-hari tanpa adanya keluhan. Berdasarkan UU tentang kesehatan Nomor 36 Tahun 2009, kesehatan adalah keadaan sehat diukur dari aspek sosial, fisik, dan mental yang bisa juga diukur dengan produktivitas dalam menghasilkan sesuatu. Sedangkan menurut WHO (2019) mengatakan bahwa kesehatan adalah keadaan dimana seseorang tidak hanya bebas dari suatu penyakit atau kelemahan tetapi mempunyai fisik dan mental yang sempurna serta keadaan sosial yang baik. Jadi dapat disimpulkan bahwa kesehatan adalah keadaan seseorang yang dapat diukur baik fisik maupun jiwanya. Perilaku sehat bisa diartikan sebagai perilaku seseorang yang ikut terlibat dalam pemeliharaan kesehatan untuk menghindari suatu penyakit.

Hal ini diungkapkan oleh Von AH, et al., (2004: 465) bahwa *“That bad health behaviors also have bad effects, so the body is very susceptible to disease”*. Menyatakan bahwa *“Perilaku sehat yang kurang baik juga memiliki efek yang kurang baik juga sehingga tubuh mudah sekali terserang penyakit”*. Para peneliti menunjukkan secara global bahwa banyak mahasiswa yang terlibat dalam perilaku kesehatan yang banyak mengandung resiko terutama yang terjadi pada mahasiswa yang sudah menempuh jenjang pendidikan perguruan tinggi selama tiga tahun. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh Steptoe dan Wardle (1991: 926) bahwa *“Consume alcohol, smoke, use drugs, etc. That activities can't be optimally because students experience the effects of these behaviors”*. Menyatakan bahwa *“Mengonsumsi alkohol, merokok, menggunakan narkoba dan sebagainya. Sehingga aktivitas bisa tidak dikerjakan secara maksimal karena mahasiswa mengalami dampak dari perilaku tersebut”*.

Menurut 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”*. Mahasiswa mencoba untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar dan menghadapi pekerjaan dan lingkungan baru mereka. Ditambah lagi dengan tanggung jawab yang baru dan gaya hidup yang cenderung tidak terkontrol dari kehidupan yang sebelumnya, sehingga mereka memiliki kebebasan yang lebih besar dan cenderung melakukan hal-hal sesuka hati tanpa dipertimbangkan dampak dan risikonya. Masa tersebut bisa dikatakan sebagai periode transisi, transisi untuk membangun perilaku hidup sehat. Pada masa transisi seseorang banyak mengalami perubahan psikologi, sosial, dan ekonomi. Ketika seseorang memasuki jenjang tersebut, mereka akan menghadapi banyak tantangan seperti jauh dari rumahnya, menjalani hidup mandiri, bertemu dengan orang-orang baru yang harus memahami sikap dan karakteristik yang berbeda-beda.

Menurut UU RI No.12 Tahun 2012 mahasiswa merupakan peserta didik yang sedang menempuh jenjang pendidikan tinggi. Seharusnya sebagai mahasiswa yang dianggap sebagian masyarakat mempunyai ilmu atau nilai yang tinggi, mahasiswa harus berperilaku positif pula. Akan tetapi kenyataannya tidak seperti itu. Sehingga mereka bisa melakukan hal-hal yang merugikan dirinya sendiri maupun orang lain dan mencoba melakukan hal-hal baru yang menurutnya akan dapat menarik perhatian terhadap orang-orang disekitarnya, misalnya merokok, tawuran, minum-minuman keras dan melakukan perilaku yang tidak sehat lainnya.

Menurut data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa jumlah konsumen rokok di atas 15 tahun sebanyak 33,8%. Dan dari jumlah tersebut terdiri dari 62,9% konsumen laki-laki serta sebanyak 4,8% konsumen perempuan. Jumlah penderita dikarenakan mengonsumsi rokok juga berpengaruh pada beban kesehatan negara. Tingkat kasus pada suatu wilayah (prevalensi) merokok di Indonesia sangatlah tinggi di berbagai lapisan masyarakat. Menurut Kemenkes (2013) kecenderungan merokok terus meningkat dari tahun ke tahun, data ini berdasarkan hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) menunjukkan bahwa prevalensi merokok di Indonesia untuk semua kelompok umur mengalami suatu peningkatan yang lumayan tinggi.

Kegiatan merokok juga sering ditemukan di lingkungan masyarakat, termasuk di lingkungan Universitas Negeri Surabaya. Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan, diketahui masih banyak mahasiswa Fakultas

Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya (FIO UNESA) yang menjadi perokok aktif meskipun mereka sebagian besar sudah mengetahui bahaya merokok dan mereka juga berprofesi sebagai atlet. Aktivitas merokok yang dilakukan oleh mahasiswa kebanyakan ditemui di ruang terbuka seperti warung kopi, *cafe* dan tempat terbuka yang lain, dan mereka tidak mengaku bahwa mereka merokok di lingkungan kampus.

Berdasarkan uraian di atas peneliti akan mengadakan penelitian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya.

METODE

Penelitian ini termasuk penelitian survei. Penelitian ini mempunyai tujuan agar mengetahui gambaran serta mengidentifikasi faktor apa saja yang bisa mempengaruhi perilaku kesehatan mahasiswa FIO UNESA. 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 Keperawatan Olahraga.

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan 3 kali pertemuan. Pertemuan pertama dilakukan pengambilan data di Jurusan Pendidikan Keperawatan 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 FIO UNESA. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa FIO UNESA.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah kuesioner *International Health Behavior Survey* (IHBS) yang diadopsi dari Steptoe dan Wardle (2019). Steptoe dan Wardle menyatakan bahwa “*IHBS is a questionnaire about health behavior, risk awareness and related health attitudes that has been experienced by students around the world*”. Menyatakan bahwa IHBS merupakan kuesioner tentang perilaku yang berhubungan dengan kesehatan, kesadaran risiko dan sikap kesehatan yang terkait yang telah dilakukan oleh mahasiswa di seluruh. Kuesioner IHBS terdiri dari 3 bagian dengan jumlah 61 pertanyaan. Bagian pertama berisi pertanyaan tentang aspek gaya hidup mahasiswa sejumlah 31 pertanyaan. Bagian kedua berisi pertanyaan tentang kesadaran pentingnya perilaku kesehatan sejumlah 20 pertanyaan. Bagian ketiga berisi pertanyaan tentang perilaku kehidupan secara umum sejumlah 10 pertanyaan. Kuesioner IHBS diisi dengan cara

melingkari sub jawaban yang sesuai dengan keadaan responden.

Analisis kuisioner IHBS menggunakan skala *likert*. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang kejadian atau gejala sosial (Sugiyono, 2013: 132). Instrumen IHBS yang berskala *likert* atau memiliki jenjang bisa diberikan nilai 0-4, kemudian di setiap item pertanyaan akan dijumlahkan total nilainya. Setelah dijumlah total nilainya, kemudian digunakan norma dalam bentuk persentase (dari total nilai).

Tabel 1. Norma Pengukuran IHBS

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

Untuk mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi perilaku kesehatan peneliti menggunakan teknik analisis regresi logistik ganda yang terdiri dari dua uji, yaitu uji bivariat dan uji multivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data dari penelitian ini dipaparkan berupa tabel. Data penelitian ini didapat dari pengisian kuesioner *International Health Behavior Survey*.

Tabel 2. Distribusi Data Perilaku Kesehatan Mahasiswa FIO UNESA

Perilaku Kesehatan	Mean	SD	Kategori			
			Kurang		Baik	
			N	%	N	%
PENOR	75.90	5.75	12	37,5	20	62,5
PKO	75.19	9.02	17	42,5	23	57,5
PENKES REK	78.30	8.80	13	32,5	27	67,5
FIO	76.50	8.18	42	37,5	70	62,5

Keterangan tabel:

- PENOR : Pendidikan Olahraga
- PKO : Pendidikan Keperawatan Olahraga
- PENKESREK : Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi
- FIO : Fakultas Ilmu Olahraga

Pada distribusi data perilaku kesehatan ada dua kategori nilai yaitu kategori kurang dan kategori baik. Kategori kurang jika nilai yang dihasilkan dari pengisian kuesioner IHBS kurang dari 75. Sedangkan kategori baik jika nilai yang dihasilkan dari pengisian kuesioner IHBS lebih dari 75. Menurut informasi dari data tabel di atas dapat diketahui bahwa Jurusan PKO memiliki nilai kurang paling banyak dibandingkan dengan dua jurusan yang lain dengan persentase sebesar 42,5%. Sedangkan Jurusan PENKESREK memiliki nilai baik paling banyak

dibandingkan dengan dua jurusan yang lain dengan persentase sebesar 67,5%.

Tabel 3. Data Kategori Jenjang Pendidikan Orang Tua

Kategori	Ibu		Ayah	
	N	%	N	%
≤ Menengah	36	32.1	77	68.8
≥ Strata	76	67.9	35	31.2
Total	112	100	112	100

Berdasarkan di atas diketahui bahwa jenjang pendidikan ibu lebih banyak yang menempuh pendidikan strata dari pada jenjang menengah. Pendidikan strata ibu juga lebih banyak dibanding pendidikan ayah.

Tabel 4. Data Kategori Latar Belakang Pendidikan Orang Tua

Kategori	Ibu		Ayah	
	N	%	N	%
Lainnya	78	69.6	77	68.8
Kesehatan, Keguruan, Sains	34	30.4	35	31.2
Total	112	100	112	100

Berdasarkan tabel diatas data latar belakang pendidikan ayah lebih banyak yang berlatar belakang pendidikan dalam bidang sains dibandingkan dengan ibu. Latar belakang pendidikan orang tua bisa memberi pengaruh pola pikir mereka dalam merawat atau mendidik, dan memberi contoh anaknya dalam berperilaku.

Tabel 5. Data Kategori Kondisi Ekonomi

Kategori	N	%
Rendah	63	56.3
Tinggi	49	43.8
Total	112	100.0

Berdasarkan tabel di atas, sebanyak 63 (56,3%) mahasiswa berada di kategori kondisi ekonomi rendah, dan sebanyak 49 (43,8%) mahasiswa berada pada kategori kondisi ekonomi tinggi.

Tabel 6. Data Kategori Akses Informasi

Kategori	N	%
Rendah	44	39.3
Tinggi	68	60.7
Total	112	100.0

Akses informasi pada saat ini sangat dibutuhkan oleh semua orang. Semua orang bisa mengakses apapun lewat media yang telah disediakan oleh kecanggihan teknologi pada saat ini. Media komunikasi pada zaman sekarang sangat mudah didapatkan baik elektronik maupun media cetak. Penggunaan media elektronik telah digunakan hampir semua orang untuk mengakses atau mendapatkan sebuah informasi. Internet adalah salah satu sarana yang menyediakan akses informasi mahasiswa FIO UNESA. Berdasarkan tabel diatas

diketahui tingkat akses informasi mahasiswa sebanyak 44 (39,3%) mahasiswa memiliki akses informasi yang rendah, dan 68 (60,7%) mahasiswa memiliki akses informasi yang tinggi.

Tabel 7. Analisis Bivariat Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Kesehatan Mahasiswa FIO UNESA

Variabel	Sig.
Pendidikan Ayah	0.401
Pendidikan Ibu	0.240
Latar Belakang Pendidikan Ayah	0.926
Latar Belakang Pendidikan Ibu	0.904
Ekonomi	0.038
Akses Informasi	0.627

Hasil analisis bivariat menunjukkan nilai signifikansi kebanyakan variabel adalah >0,25, kecuali variabel ekonomi dan pendidikan ibu. Sedangkan untuk melanjutkan ke analisis multivariat dibutuhkan nilai signifikansi <0,25. Tetapi meskipun variabel tersebut mempunyai nilai signifikansi >0,25 namun secara substansi penting, maka variabel tersebut dapat dimasukkan ke dalam analisis multivariat.

Tabel 8. Analisis Multivariat Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Kesehatan Mahasiswa FIO UNESA

Variabel	Step 1	Step 2	Step 3	Step 4	Step 5
	Sig.	Sig.	Sig.	Sig.	Sig.
Pendidikan Ayah	0.401	0.368	0.372	0.395	
Pendidikan Ibu	0.240	0.242	0.036	0.035	0.045
LBP Ayah	0.926				
LBP Ibu	0.904	0.914			
Ekonomi	0.038	0.037	0.037	0.040	0.027
Akses Informasi	0.627	0.632	0.639		

Menurut Wardle (1991), ada beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan, antara lain adalah jenjang pendidikan ayah dan ibu, latar belakang pendidikan ayah dan ibu, kondisi ekonomi, dan akses informasi.

Dari hasil analisis *step 1* keseluruhan variabel terlihat masih banyak yang nilai signifikansi >0,25 untuk dilakukan analisis multivariat. Sehingga beberapa variabel harus dikeluarkan (nilai yang paling besar) agar mendapat nilai signifikansi yang diharapkan. *Step 1* keseluruhan hasil analisis bivariat dimasukkan. *Step 2* variabel latar belakang pendidikan ayah dikeluarkan. *Step 3* variabel latar belakang pendidikan ibu dikeluarkan. *Step 4* variabel akses informasi dikeluarkan. *Step 5* variabel pendidikan ayah dikeluarkan. Dengan mengeluarkan variabel melalui beberapa langkah,

didapatkan hasil variabel pendidikan ibu dengan nilai signifikansi 0,045 dan ekonomi 0,027 yang nilai tersebut sesuai dengan nilai signifikansi yang diharapkan yaitu lebih dari 0,05 yang artinya kondisi ekonomi dan riwayat pendidikan ibu menjadi faktor yang paling berpengaruh pada perilaku kesehatan mahasiswa FIO UNESA. Jenjang pendidikan ibu menjadi faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan mahasiswa FIO UNESA karena ibu bisa menjadi acuan atau contoh berperilaku seorang anaknya. Namun hal tersebut juga banyak dipengaruhi oleh beberapa hal, salah satunya adalah riwayat pendidikan orang tua dan latar belakang pendidikan orang tua. Pendidikan orang tua bisa memberi pengaruh pola pikir mereka dalam merawat atau mendidik, dan memberi contoh anaknya dalam berperilaku. Selain itu kondisi ekonomi keluarga juga menjadi faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan. Menurut Spencer (2003), kondisi ekonomi keluarga yang rendah berpengaruh terhadap perilaku seseorang. Seperti kemampuan berkonsentrasi yang rendah untuk mengerjakan sebuah pekerjaan, sulit berkomunikasi, dan kurang bisa bekerjasama dalam sebuah kelompok.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan dari hasil analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Gambaran perilaku kategori perilaku kesehatan yang baik dengan persentase sebesar 70 mahasiswa (62,5%) dan 42 mahasiswa (37,5 %) menunjukkan kategori perilaku kesehatan kurang. Dari hasil tersebut bisa diartikan bahwa perilaku kesehatan mahasiswa FIO UNESA sebagian besar sudah cukup baik.
2. Faktor yang dapat mempengaruhi perilaku kesehatan mahasiswa FIO UNESA adalah pendidikan ibu dan kondisi ekonomi. Dibuktikan dengan nilai signifikansi 0,045 dan *Odds Ratio* 2,3 sedangkan kondisi ekonomi dengan nilai signifikansi 0,027 dan *Odds Ratio* 2,5.

Saran

Adapun saran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian perilaku kesehatan pada mahasiswa FIO UNESA ini perlu dilakukan secara berkala sehingga dapat diketahui penyebab jika ada suatu masalah pada saat kegiatan pembelajaran.
2. Perlu adanya upaya peningkatan atau suatu hal yang bisa menambah wawasan agar mahasiswa bisa mempertahankan atau meningkatkan nilai perilaku kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemendes. (2013). *Perilaku Merokok Masyarakat Indonesia*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Republik Indonesia. (2009). *Undang-undang Republik Indonesia No. 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan Pasal 1*. Sekretariat Negara. Jakarta.
- Republik Indonesia. (2012). *Undang-undang Republik Indonesia No. 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi Pasal 1, 5, 12, 13*. Sekretariat Negara. Jakarta.
- Spencer, N. (2003). Social, Economic, and Political Determinants of Child Health. *Official Journal of The American Academy Pediatrics*. 112(3): 704-706
- Stephens, A., Wardle, J. (1991). The European Health and Behaviour Survey: Rationale, Methods and Initial Results from The United Kingdom. *Journal of Social Science and Medicine*, 33(8): 925-936.
- _____. (2019). *International Health Behaviour Survey Questionnaire*. (online). <https://www.ucl.ac.uk/epidemiology-health-care/research/bsh/research/psychobiology/health-and-behaviour-survey>. Diakses 26 September 2019.
- 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. *Proceeding of 2nd International Meeting of Public Health 2016 with theme "Public Health Perspective of Sustainable Development Goals. The Challenges And Opportunities in Asia-Pacific Region"*, *KnE Life Science*, 161-172. DOI 10.18502/cls.V4i4. 2274.
- Von, A.H. D., Ebert, S., Ngamvitroj A., Park N., Kang D. H. (2004). Predictors of Health Behaviours in College Students. *Journal of Advanced Nursing*, 48(5): 463-474.
- WHO. 2019. *World Health Organization* (Online). <https://www.who.int/about/who-we-are/frequently-asked-questions>. Diakses 26 September 2019.