

---

## Gambaran Perilaku Sehat Mahasiswa Fisioterapi Universitas Kristen Indonesia

### *Healthy Behavior Profile of Physiotherapy Students at Universitas Kristen Indonesia*

**Rosintan Milana Napitupulu\***

**Program Studi Fisioterapi, Fakultas Vokasi, Universitas Kristen Indonesia**

rosintan.napitupulu@uki.ac.id\*

Diterima : 25 Maret 2021 . Disetujui : 2 Juli 2021 . Dipublikasikan : 21 Juli 2021

#### **ABSTRAK**

Kebutuhan dasar manusia selain sandang, pangan dan papan yang tidak kalah pentingnya adalah kesehatan. Kesadaran akan kesehatan terkadang tidak menjadi prioritas, menjadi sangat penting dan mahal ketika individu mengalami sakit dan mengganggu aktivitas sehari-hari, menderita kerugian materil, dan inmateril. Mahasiswa sebagai bagian dari masyarakat memiliki tanggung jawab moral dalam mempromosikan gaya hidup sehat dan perilaku hidup sehat. Masyarakat menganggap fisioterapis sebagai suatu profesi harus menerapkan pola hidup sehat serta memiliki perilaku kesehatan yang positif. Penelitian bertujuan mengetahui gambaran perilaku sehat siswa. Penelitian menggunakan desain deskriptif, dengan sampel sebanyak 108 mahasiswa yang hadir dan mengisi angket pada waktu yang telah ditentukan (*accidental sampling*). Pengambilan data menggunakan kuesioner HPLP-II yang mengukur perilaku hidup sehat. Analisis data menggunakan program SPSS dengan mencari nilai rata-rata enam perilaku sehat siswa. Hasil penelitian: rata-rata skor enam perilaku yang diukur, skor tertinggi pada perilaku spiritual siswa adalah 2,966 dan skor terendah pada perilaku aktivitas fisik siswa. Kesimpulan dari penelitian ini adalah mahasiswa Fisioterapi memiliki perilaku tidak sehat meliputi perilaku aktivitas fisik, gizi, manajemen stres dan tanggung jawab kesehatan serta perilaku sehat mahasiswa meliputi hubungan interpersonal dan spiritual.

**Kata kunci:** perilaku sehat, mahasiswa fisioterapi, fisioterapi

#### **ABSTRACT**

*The basic human need other than clothing, food and shelter, which is no less important is health. Health awareness is sometimes not a priority, becomes very important and expensive when individuals experience illness and interfere with daily activities, suffer material and immaterial losses. Students as part of society have a moral responsibility in promoting a healthy lifestyle and healthy living behavior. Society considers physiotherapists as a profession to apply a healthy lifestyle and have positive health behaviors. This study aims to determine the description of students' healthy behavior. The study used a descriptive design, with a sample of 108 students who attended and filled out a questionnaire at a predetermined time (*accidental sampling*). Collecting data using the HPLP-II questionnaire that measures healthy living behavior. Analysis of the data using the SPSS program by finding the average value of six students' healthy behaviors. The results of the study: the average score of the six behaviors measured, the highest score on students' spiritual behavior was 2,966 and the lowest score on students' physical activity behavior. The conclusion of this study is that Physiotherapy students have unhealthy behaviors including physical activity behavior, nutrition, stress management and health responsibilities as well as student health behaviors including interpersonal and spiritual relationships.*

**Keywords:** healthy behavior, physiotherapy students, physiotherapy

---

## PENDAHULUAN

Manusia dalam melakukan semua aktifitasnya tidak terlepas dari kebutuhan dasarnya sebagai makhluk sosial. Kebutuhan dasar manusia selain sandang, pangan dan papan yang tidak kalah pentingnya adalah kesehatan (WHO, 1998). Seiring dengan tuntutan dan kebutuhan saat ini, adakalanya kesehatan terabaikan baik dengan sengaja atau tidak disengaja. Kesadaran akan kesehatan terkadang tidak menjadi prioritas ketika individu merasa sehat, namun menjadi hal yang sangat penting dan mahal ketika individu sudah mengalami sakit dan sudah mengganggu aktifitas sehari-hari serta mengalami kerugian material dan inmaterial (Gehapasa, 2016). Mahasiswa yang merupakan bagian dari masyarakat sosial, mempunyai tanggung jawab moral dalam mempromosikan gaya hidup sehat dan berperilaku hidup sehat (Alkhalid, 2014). Mahasiswa kesehatan yang merupakan calon tenaga kesehatan akan berkecimpung dalam kompetensi kesehatan yang melibatkan gerak dan fungsi tubuh manusia.

Masyarakat menilai bahwa tenaga kesehatan merupakan profesi yang mempunyai kemampuan dan ketrampilan tentang pola hidup sehat dan memiliki sikap dan perilaku kesehatan yang positif. Tenaga kesehatan yang diharapkan masyarakat adalah pribadi yang memiliki kesegaran jasmani yang prima, sehingga akan menghasilkan output kinerja yang prima pula. Menurut Permenkes 65 tahun 2015, Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutik dan mekanis) pelatihan fungsi, dan komunikasi. Fisioterapi merupakan salah satu tenaga kesehatan yang dihasilkan dari perguruan tinggi, sehingga mahasiswa fisioterapi juga akan berhubungan dengan profesinya kedepan. Perilaku pola hidup sehat haruslah dimulai dari mahasiswa sampai nantinya mahasiswa menjadi fisioterapis.

Beberapa penelitian yang dilakukan pada calon tenaga kesehatan menunjukkan bahwa mereka juga ada kemungkinan mempunyai perilaku yang tidak sehat. Masa kuliah merupakan periode transisi yang menjembatani usia perkembangan dari masa anak-anak menuju dewasa (Lee & Loke, 2005). Pada masa ini, mahasiswa secara bertahap mengembangkan tanggung jawab akan kesehatannya sendiri, serta mengalami masa peningkatan autonomi dan kontrol terhadap hidupnya. Sehingga dipandang tepat pada usia ini, untuk mempromosikan pola hidup sehat. Al-Kandari, Vidal dan Thomas (2008) menyatakan pola hidup mahasiswa akan mempengaruhi kehidupan mereka di masa yang akan datang. Lebih lanjut, pola hidup sehat yang sudah terbentuk akan mempengaruhi peran mereka dimasa yang akan datang sebagai *health promoter* dan *role model* di masyarakat. Peran promosi kesehatan dimasyarakat yang akan diemban calon-calon fisioterapis, saat ini sangat dibutuhkan. Karena melalui sistem kesehatan nasional melalui Badan Penjamin Jaringan Sosial (BPJS) yang lebih menitik beratkan pada fungsi promotif, preventif akan sangat membantu pemerintah dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui kiprah tenaga kesehatan yang juga akan melibatkan tenaga fisioterapis dalam lingkup gerak dan fungsi tubuh baik secara pribadi dan masyarakat umum (Kemenkes, 2013).

Banyak penelitian yang dilakukan mengenai perilaku hidup sehat bagi siswa sekolah dasar maupun masyarakat umum menggunakan instrument Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang isinya berupa delapan indikator kesehatan, yang meliputi mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, mengkonsumsi jajanan sehat, menggunakan jamban sehat, olahraga teratur, pemberantas jentik nyamuk, tidak merokok, mengukur berat dan tinggi badan dan membuang sampah pada tempatnya. Penulis mengukur perilaku sehat mahasiswa fisioterapi menggunakan instrument HPLP-II (Health Promoting Lifestyle Profile II) berisi 52 pertanyaan dengan skala

Likert untuk mengkaji pola hidup sehat responden. Instrumen ini menggunakan skala Likert dengan rincian jawaban: 1 berarti tidak pernah, 2 berarti kadang-kadang, 3 berarti sering dan 4 berarti selalu. Penulis tertarik menggunakan instrument ini, karena memiliki variable yang lebih lengkap dibanding instrumen yang lain.

Penulis menilai, data yang diperoleh akan lebih mendekati definisi sehat yang meliputi kondisi sehat fisik, sehat mental dan sehat sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku sehat mahasiswa. Hasil penelitian ini dapat di jadikan data base untuk penelitian selanjutnya. Pemilihan sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi fisioterapi Fakultas Vokasi Universitas Kristen Indonesia (UKI).

## **METODE**

Penelitian ini dilakukan di Prodi Fisioterapi Fakultas Vokasi UKI dengan subyek penelitian adalah mahasiswa Prodi Fisioterapi pada tahun 2017. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan tujuan untuk memperoleh gambaran perilaku sehat mahasiswa prodi Fisioterapi. Proses pengambilan data mahasiswa dimulai dengan menentukan jadwal yang sudah disepakati dengan semester satu, tiga dan enam. Pengisian data kuesioner dilakukan dikelas masing masing semester. Peneliti mendampingi pengisian kuesioner tersebut agar bila ada pertanyaan dapat segera dijawab dan tidak ada multi tafsir oleh responden. Data yang terkumpul dari semua angkatan berjumlah 108 orang, ini dikarenakan ada mahasiswa tidak hadir kuliah dan mahasiswa semester enam sedang menjalani praktek komprehensif diluar kampus. Setelah data terkumpul dilakukan pengolahan data menggunakan Stasistical Package Social Sciences (SPSS).

### **Populasi dan Sampel**

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Prodi Fisioterapi UKI pada tahun 2017 dan sampel penelitian adalah mahasiswa yang hadir dan mengisi kuesioner pada waktu yang sudah ditentukan sebelumnya (*accidental Sampling*). Sampel penelitian berjumlah 108 mahasiswa fisioterapi. Seluruh sampel dalam penelitian ini sudah ditanyakan kesediaannya mengikuti penelitian dan menyetujui datanya digunakan dalam penelitian ini.

### **Alat Pengumpulan Data**

Alat pengumpulan data berupa instrument kuesioner yang terdiri dari dua bagian, yaitu A yang berisikan pertanyaan tentang data sosial demografi mahasiswa (jenis kelamin, usia, status pernikahan, asal SMA, biaya studi, tempat tinggal, merokok, minum alcohol dan membawa bekal) dan bagian B yang merupakan instrument Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLP-II) berisi 52 pertanyaan dengan skala Likert untuk mengetahui perilaku hidup sehat mahasiswa. Tehnik pengambilan data dilakukan dengan cara, mahasiswa mengisi kuesioner HPLP-II .

Kuesioner terdiri dari enam sub-skala yang mengukur perilaku hidup sehat yang berkaitan dengan tanggung jawab pemeliharaan kesehatan (9 pertanyaan), aktifitas fisik (8 pertanyaan), status nutrisi (9 pertanyaan), perkembangan spiritual (9 pertanyaan), hubungan interpersonal (9 pertanyaan dan manajemen stress (8 pertanyaan). Instrumen ini menggunakan empat titik skala Likert, angka 1 mencerminkan jawaban tidak pernah, angka 2 mencerminkan jawaban kadang-kadang, angka 3 mencerminkan jawaban sering dan angka 4 mencerminkan jawaban selalu. Skor total akan diperoleh dengan menghitung rata-rata dari jawaban responden terhadap 52 pertanyaan yang diberikan. Begitu pula skor dari keenam sub-skala diperoleh dengan mengkalkulasi rata-rata responden pada tiap domain HPLP-II . Responden memiliki respon positif atau perilaku sehat bila rata-rata skor nya  $\geq 2,50$  (Al-Kandari, Vidal & Thomas, 2008).

### **Analisis Data**

---

Analisa data menggunakan statistik deskriptif yang menggambarkan perilaku sehat responden dalam dua interpretasi. Bila rata-rata skor responden  $\geq 2,50$ , berarti responden mempunyai respon positif atau responden memiliki perilaku sehat. Sedang bila responden memiliki skor  $\leq 2,50$  berarti responden mempunyai respon negatif atau responden memiliki perilaku tidak sehat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari total responden sebanyak 108 mahasiswa, yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 30 mahasiswa dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 78 mahasiswa. Berdasarkan data buku wisuda UKI tahun 2012 dari wisudawan Fisioterapi berjumlah 26 mahasiswa 65% berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan wisuda UKI tahun 2013, dari wisudawan Fisioterapi berjumlah 23 mahasiswa 65% berjenis kelamin perempuan. Demikian juga wisuda tahun 2014, 81% wisudawan Fisioterapi berjenis kelamin perempuan. Sehingga berdasarkan data wisuda tersebut, Prodi Fisioterapi FV UKI memang mempunyai tren yang berminat menjadi mahasiswa dan calon tenaga kesehatan sebagai Fisioterapis adalah perempuan.

Umur mahasiswa Fisioterapi dari semester satu sampai enam, tahun 2017 dimulai dari umur 20 tahun sampai 40 tahun. Range umur responden dibagi menjadi tiga kelompok umur, kelompok umur terbanyak berusia 20 tahun. Sebagian besar mahasiswa Fisioterapi lulusan sekolah menengah atas dan langsung melanjutkan kuliah di Fisioterapi. Kelompok umur kedua antara 21 sampai 30 tahun, kelompok umur mahasiswa ini biasanya sudah lulus dari beberapa tahun yang lalu. Ada beberapa mahasiswa pernah kuliah ditempat lain, merasa tidak cocok jurusannya keluar dan masuk ke prodi Fisioterapi FV UKI. Ada juga di kelompok umur ini yang sudah bekerja dalam rangka mencari biaya untuk masuk prodi Fisioterapi. Kelompok umur terakhir 31 tahun sampai 40 tahun berjumlah 3 mahasiswa, mereka sudah menikah dan bekerja sehingga biaya kuliah mereka bayar sendiri dan tujuan kuliah di prodi Fisioterapi ingin meningkatkan karier dan mengembangkan diri.

Daerah asal SMU responden terbagi tiga daerah, mahasiswa yang berasal dari SMU Jakarta berjumlah 25 orang, mahasiswa yang berasal dari SMU Bodetabek berjumlah 32 orang dan yang berasal dari luar Jawa sebanyak 51 orang. Hampir semua prodi di UKI mempunyai tren yang sama mengenai latar belakang asal SMU mahasiswanya. Sehingga bagian promosi UKI selalu mengadakan penjarangan mahasiswa kedaerah-daerah luar pulau Jawa, seperti Nias, Papua, Kalimantan dan daerah tertinggal lainnya. Banyak kerjasama yang dilakukan UKI dengan pemda-pemda yang berada diluar pulau Jawa. Kerjasama yang dijalankan bukan hanya untuk pendidikan saja tetapi tridarma UKI banyak dilakukan di daerah daerah tertinggal di Indonesia.

Jurusan SMA responden sangat beragam, ini sesuai dengan kebijakan pemerintah yang memperbolehkan lulusan di luar jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) untuk dapat melanjutkan kuliah di Prodi Fisioterapi. Walaupun dalam kenyataannya baik dosen maupun mahasiswa harus bekerja keras dalam menjalani proses pembelajaran selama tiga tahun di Fisioterapi. Dengan diberlakukannya sistem Kurikulum Berbasis Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia, baik dosen maupun mahasiswa sangat terbantu, terutama mahasiswa dengan latar belakang pendidikan non-IPA. Bahkan. wisudawan fisioterapi UKI tahun 2010 dengan IPK tertinggi berasal dari mahasiswa dengan latar pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial.

Data responden yang memiliki kebiasaan merokok sebanyak 10 mahasiswa dan berjenis kelamin laki-laki, 98 responden tidak merokok. Dari semua responden yang terpapar minuman keras sebanyak 3 mahasiswa dan 105 tidak terpapar minuman keras. Dua perilaku yang tidak sehat ini menjadi kerja sampingan untuk para pendidik di Fisioterapi agar dapat di kurangi dan

memberikan pemahaman bila kedua hal tersebut dapat merugikan kesehatan. Terlebih lagi mereka akan menjadi pelayan kesehatan yang akan di contoh oleh orang disekitarnya baik lingkungan rumah maupun lingkungan diluar rumah.

Responden yang selalu membawa bekal ke kampus sebanyak 28 mahasiswa, responden yang kadang kadang membawa bekal sebanyak 59 mahasiswa dan yang tidak pernah membawa bekal sebanyak 21 mahasiswa seperti gambar 5. Seruan membawa bekal sudah menjadi anjuran Departemen Kesehatan RI, dalam rangka gerakan masyarakat hidup sehat (Germas). Membawa bekal merupakan bagian perilaku positif yang berdampak terhadap pemenuhan nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Bekal yang dibawa dari rumah akan memiliki komposisi yang seimbang sehingga nutrisi yang dikandungnya akan lebih terjamin baik dari segi kebersihan maupun kesegaran makanan yang akan masuk ke tubuh kita. Dengan komposisi nutrisi yang seimbang akan dapat mencegah tubuh mengalami obesitas. Makanan yang dijual bebas sangat banyak mengandung lemak, garam, menyedap rasa dan tidak terjamin kebersihannya. Komposisi nutrisi yang seimbang juga berpengaruh terhadap terpenuhinya energy yang sangat di butuhkan mahasiswa dalam menjalani kemua kegiatannya. Seruan membawa bekal sudah menjadi anjuran Departemen Kesehatan RI, dalam rangka gerakan masyarakat hidup sehat (Germas)

Tabel. 1 Rerata Respon Responden Terhadap Perilaku Sehat

Variabel	Mean	SD
Aktifitas Fisik	1,960	0,833
Manajemen Stres	2,486	0,811
Nutrisi	2,116	0,877
Spiritual	2,966	0,733
Hubungan Interpersonal	2,788	1,022
Pola Hidup Sehat	2,431	0,822

Berdasarkan uji statistik respon mahasiswa terhadap perilaku aktifitas fisik di ukur dengan mencari rata-rata dari hasil kuesinoner yang berisi pertanyaan dari HPLP-II. Responden dikatakan memiliki respon positif atau pola hidup yang baik bila rata-rata skor nya  $\geq 2,50$  (Al-Kandari, Vidal & Thomas, 2008; Wei et al.,2012). Hasil rata-rata dari variabel aktifitas fisik mahasiswa prodi fisioterapi tahun 2017 adalah 1,960 dan ini merupakan nilai respon terendah dari enam perilaku sehat yang di ukur.

Respon negatif mahasiswa terhadap aktifitas fisik menggambarkan rata-rata mahasiswa belum mengikuti program olahraga dilingkungan tempat tinggalnya. Ini sesuai dengan data dari Badan Pusat Statistik tahun 2015 menyatakan hanya 27,61% penduduk Indonesia yang rutin melakukan aktifitas fisik atau olah raga satu kali dalam seminggu . Rata-rata mahasiswa belum melakukan olahraga selama 20 menit setiap hari. World Health Organization menyatakan anak atau remaja yang memiliki aktifitas fisik yang kurang, memiliki faktor resiko terjadinya penyakit kronik (Slamet Sudi, 2017). Rata-rata mahasiswa juga jarang melakukan aktifitas fisik berjalan selama 30-40 menit setiap hari. Aktifitas fisik menampilkan stres fisiologi bagi otak dengan menyeimbangkan proses perbaikan, adaptasi dan pertumbuhan yang dapat meningkatkan fungsi otak. Dengan meningkatnya partisipasi aktifitas fisik dalam bentuk kegiatan olahraga akan memberikan dampak positif bagi kualitas fisik anak dan juga kesehatan mental anak (Slamet Sudi, 2017). Salah satu aktifitas fisik yang baik untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah olahraga. Olahraga yang ideal yaitu olahraga yang meningkatkan ketahanan jantung dan paru-paru, disamping juga melatih ketahanan dan kekuatan otot. Ukuran

olahraga dapat dinilai berdasarkan jenis olahraga yang dilakukan, frekuensi, intensitas dan lamanya berolah raga. Penelitian Widiyanti dan Tafal (2014), yang dilakukan pada PNS di Sekretariat Jenderal Kementerian Kesehatan RI tahun 2014, menyimpulkan 33,9% PNS hanya melakukan aktifitas ringan, 60% PNS stres berat dan 48% PNS obesitas. Kejadian obesitas pada PNS rendah bila responden mempunyai aktifitas fisik berat. Kejadian obesitas tinggi bila responden stres berat. Berdasarkan data, tahun 2008 sekitar 2,8 juta orang dewasa meninggal akibat obesitas dan 300 juta orang secara klinis masuk kategori obesitas.

Obesitas merupakan penyokong utama penyakit degeneratif seperti diabetes, jantung dan kanker. Sesuai penelitian yang dilakukan oleh Yulistina dan Handadari (2013), bahwa semakin rendah aktifitas fisik yang dilakukan seseorang maka pengelolaan manajemen stresnya juga rendah, ini berdampak dengan timbulnya resiko hipertensi (penyakit kardiovaskuler) yang merupakan penyebab kematian terbesar di dunia. Mahasiswa fisioterapi yang kelak akan melayani sebagai tenaga pelayanan kesehatan yang mempunyai kompetensi pada gerak dan fungsi tubuh manusia sepanjang rentang kehidupan baik dalam bentuk pelayanan promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif. World Health Organization menyatakan anak atau remaja yang memiliki aktifitas fisik yang kurang, memiliki faktor resiko terjadinya penyakit kronik (Santoso dan Anandaputra, 2017). Rata-rata mahasiswa juga jarang melakukan aktifitas fisik berjalan selama 30-40 menit setiap hari. Dengan rutin melakukan aktifitas berjalan sangat bermanfaat bagi kebugaran tubuh, hal ini sesuai dengan penelitian Nurfadli (2015) yang menyatakan aktifitas fisik sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani seseorang. Salah satu aktifitas fisik yang baik untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah olahraga. Olahraga yang ideal yaitu olahraga yang meningkatkan ketahanan jantung dan paru-paru, disamping juga melatih ketahanan dan kekuatan otot. Ukuran olahraga dapat dinilai berdasarkan jenis olahraga yang dilakukan, frekuensi, intensitas dan lamanya berolah raga.

Respon mahasiswa kurang dalam melakukan aktifitas rekreasi seperti berenang dan bersepeda. Bersepeda bukan menjadi aktifitas yang favorit karena jalan yang ada belum ramah terhadap aktifitas sepeda, motor menjadi kendaraan favorit dengan segala kemudahan memiliki kendaraan tersebut. Berenang juga merupakan aktifitas yang sudah jarang dilakukan, karena kurangnya sarana berenang yang murah yang disediakan pemerintah untuk masyarakat umum. Fasilitas kolam renang yang memadai banyak tetapi membutuhkan biaya yang lumayan mahal untuk ukuran mahasiswa.

Perilaku mahasiswa yang mempunyai nilai tertinggi adalah perilaku spiritual, dengan nilai rata-rata 2,966 yang artinya responden mempunyai respon positif. Selaras dengan penelitian terdahulu, penelitian ini juga menemukan bahwa skor HPLP-II responden memiliki nilai rata-rata tertinggi pada perilaku perkembangan spiritual (Alkhalid, 2014). Individu dengan perkembangan spiritual yang baik secara umum akan memiliki pandangan positif dan optimis akan kehidupannya, tertantang untuk mencoba hal-hal baru, tidak mudah menyerah serta merasakan hubungan yang harmonis dengan Tuhan (Walker & Hill-Polerecky, 1996). Pengaruh budaya asal responden dan kepercayaan serta nilai-nilai moral yang mereka bawa dari orang tua dan sesepuh yang mereka hormati juga berpengaruh terhadap perkembangan spiritual seseorang.

Tabel. 2 Rerata Respon Negatif Responden Terhadap Perilaku Sehat

Variabel	Mean	SD
Aktifitas Fisik	1,960	0,833
Manajemen Stres	2,486	0,811
Nutrisi	2,116	0,877

---

Tanggung Jawab Kesehatan	2,431	0,822
--------------------------	-------	-------

---

Berdasarkan tabel diatas, perilaku yang memiliki respon negative dari yang terendah adalah aktifitas fisik, nutrisi, pola hidup sehat dan manajemen stres. Sesuai penelitian yang dilakukan oleh Fera (2017), bahwa semakin rendah aktifitas fisik yang dilakukan seseorang maka pengelolaan manajemen stresnya juga rendah. Pengetahuan mengenai asupan nutrisi juga sejalan dengan data responden yang hanya 26% yang selalu bawa bekal pada saat kuliah. Membawa bekal merupakan bagian perilaku positif yang berdampak terhadap pemenuhan nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Bekal yang dibawa dari rumah akan memiliki komposisi yang seimbang sehingga nutrisi yang dikandungnya akan lebih terjamin baik dari segi kebersihan maupun kesegaran makanan yang akan masuk ke tubuh kita. Dengan komposisi nutrisi yang seimbang akan dapat mencegah tubuh mengalami obesitas. Makanan yang dijual bebas sangat banyak mengandung lemak, garam, menyedap rasa dan tidak terjamin kebersihannya. Komposisi nutrisi yang seimbang juga berpengaruh terhadap terpenuhinya energy yang sangat di butuhkan mahasiswa dalam menjalani kemua kegiatannya. Perilaku tanggung jawab kesehatan responden merupakan cerminan semua kegiatan individu yang berhubungan dengan kesehatan dirinya sendiri yang pada akhirnya akan mempengaruhi kesehatan lingkungan sekitarnya.

Setiap individu mempunyai rasa tanggung jawab kesehatan terhadap dirinya dengan kadar tanggung jawab yang berbeda beda. Tingkat pendidikan, keterpaparan dengan informasi kesehatan akan mempengaruhi perilaku tanggung jawab kesehatan responden terhadap dirinya. Tiga perilaku tidak sehat yang tergambar pada perilaku aktifitas fisik, nutrisi dan manajemen stres mahasiswa, sudah menggambarkan bahwa tanggung jawab kesehatan mahasiswa terhadap dirinya kurang.

Tabel. 3 Rerata Respon Positif Responden Terhadap Perilaku Sehat

---

Variabel	Mean	SD
Spiritual	2,966	0,733
Hubungan Interpersonal	2,788	1,022

---

Perilaku mahasiswa yang mempunyai nilai tertinggi adalah perilaku spiritual, dengan nilai rata-rata 2,966 yang artinya responden mempunyai respon positif. Selaras dengan penelitian terdahulu, penelitian ini juga menemukan bahwa skor HPLP-II responden memiliki nilai rata-rata tertinggi pada perilaku perkembangan spiritual (Alkhalid, 2014). Individu dengan perkembangan spiritual yang baik secara umum akan memiliki pandangan positif dan optimis akan kehidupannya, tertantang untuk mencoba hal-hal baru, tidak mudah menyerah serta merasakan hubungan yang harmonis dengan Tuhan (Walker dan Hill-Polerecky, 1996). Pengaruh budaya asal responden dan kepercayaan serta nilai-nilai moral yang mereka bawa dari orang tua dan sesepuh yang mereka hormati juga berpengaruh terhadap perkembangan spiritual mahasiswa. Skor tertinggi kedua ada pada perilaku hubungan interpersonal, ini menunjukkan bahwa seseorang mempunyai kemampuan untuk berkomunikasi verbal dan nonverbal guna menyampaikan pikiran dan perasaannya kepada orang lain (Walker & Hill-Polerecky, 1996). Pengaruh kebudayaan daerah asal mahasiswa juga sangat besar terhadap hubungan social yang terbentuk diantara mereka.

Nilai – nilai norma yang banyak mengajarkan tentang saling menghargai, saling menolong dan mau berempati terhadap penderitaan sesama manusia juga memperkuat, mengapa perilaku hubungan interpersonal cukup tinggi. Dalam hal pembelajaran juga turut menyumbang, dengan sudah terintegrasinya komponen materi pembelajaran komunikasi dalam berbagai mata ajaran

---

yang diberikan pada mahasiswa fisioterapi mulai dari semester satu. Banyak mata kuliah yang berbasis praktek, akan sangat melatih mereka dalam memperkuat komunikasi yang baik pada orang disekitarnya. Dengan mengikut sertakan mahasiswa dalam setiap kegiatan pengabdian pada masyarakat dan penelitian dosen – dosen Prodi Fisioterapi, sangat menunjang kemampuan mahasiswa dalam berkomunikasi yang baik dengan masyarakat.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa prodi fisioterapi UKI memiliki respon yang rendah dalam membawa bekal, lalu dalam keseharian masih ada yang berperilaku merokok dan minum minuman keras. Respon negatif juga ditunjukkan mahasiswa terhadap perilaku hidup sehat seperti melakukan aktifitas fisik, menjaga pola nutrisi, manajemen stress dan tanggung jawab kesehatan terhadap pribadi. Namun, mahasiswa mempunyai perilaku sehat dalam hubungan interpersonal dan spiritual.

### DAFTAR PUSTAKA

- Al-kandari, Vidal & Thomas. 2008. Health Promoting Lifestyle and Body Mass Index Among College of Nursing Student in Kuwait; a correlation study. *Nurs Health Sci*, 10 (1): 43-50
- Alkhalaf. 2014. The Promoting Lifestyles of Jordanian University Students. *International Journal of Advanced Nursing Studies*. Vol 3, no 1
- Damayanti, R M dan Karin, S. 2016. Gambaran Pola Perilaku Hidup Sehat Pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Keperawatan COPING NERS*, Edisi Januari-April : 28-35.
- Fera Y. 2017. Korelasi Asupan Makanan, Stres dan aktifitas fisik dengan Hipertensi Pada Usia Menopause. *Unnes Journal of Public Health*, 6(1) : 35-42
- Gehapasa, SM. 2016. Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Niat Mahasiswa Kos Untuk Berperilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Tembalang Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2) :222-227.
- Kementrian Kesehatan RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar; Riskesdas. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Lee, R.L. and Loke, A.J. (2005) Health-Promoting Behaviors and Psychosocial Well-Being of University Students in Hong Kong. *Public Health Nursing*, 22,
- Nurfadli, RR dkk. 2015. Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Frekuensi Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani Pekerja Konstruksi di PT. PP (Persero) TBK Proyek Apartemen Pinnacle Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(1) :445-449
- Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 65 Tahun 2015, Tentang Standar Pelayanan Fisioterapi

---

Santoso, SS dan Anandaputra, H. 2017. Hubungan Intensitas Olahraga dengan Konsentrasi Belajar Siswa/Siswi Kelas 10 dan 11 SMAN 5 Depok Jawa Barat. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 13(1) :1-8.

Suharjana. 2012. Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat dan Nilai-Nilai Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Karakter*, Tahun II(2) : 189-196

Slamet Sudi. 2017. Hubungan Intensitas Olahraga dengan Konsentrasi Belajar Siswa/Siswi Kelas 10 dan 11 SMAN 5 Depok Jawa Barat. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 13(1) :1-8.

Sukardi. (2008). Metodologi Penelitian Pendidikan, Kompetensi dan Praktiknya. Jakarta : PT. Bumi Aksara.

Walkers dan Hill- Polerecky (1996) The Health-Promoting Lifestyle Profile: Development and Psychometric Characteristics. *Nursing Research* 36, 76-81.

Widiantini W dan Tafal, Z., T. 2014. Aktifitas Fisik, Stres dan Obesitas Pada Pengawai Negeri Sipil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 8(7) : 330-336.

World Health Organization (WHO). (1998). Health Promotion Glossary. World Health Organization. Geneva. Switzerland

Yulawati, DA dan Handadari, W. 2013. Hubungan Antara Tingkat stress Dengan Tindakan Kekerasan Pada Caregiver Lansia Dengan Demensia. *Jurnal Psikologi Klinis dan KesehatanMental*, 2(1) : 48-53.

© 2021 Rosintan Milana Napitupulu dibawah Lisensi [Creative Commons 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)