

HUBUNGAN POLA PERILAKU HIDUP SEHAT DENGAN PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA KEPERAWATAN

Correlation Between Healthy Lifestyle With The Academic Performance Of Nursing Students

Riama Marlyn Sihombing¹, Ed Rosi Pratama²

¹⁾ Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Pelita Harapan Tangerang

²⁾ Rumah Sakit Umum Siloam Lippo Karawaci Tangerang Banten
email: riama.sihombing@uph.edu

ABSTRAK

Mempertahankan pola perilaku hidup sehat merupakan tantangan bagi praktisi di bidang kesehatan. Sebagai calon anggota profesi kesehatan dengan jumlah terbanyak di Indonesia, mahasiswa keperawatan mempunyai pengetahuan dan perilaku hidup sehat yang memadai agar dapat menjadi *role model* bagi masyarakat. Pola perilaku hidup sehat berdampak pada nilai prestasi akademik mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola perilaku hidup sehat dengan prestasi akademik mahasiswa keperawatan. Desain penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif yang pengumpulan datanya secara *cross sectional*. Populasi adalah mahasiswa Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan di Universitas di bagian Barat Indonesia. Sampel penelitian sebanyak 179 mahasiswa diambil berdasarkan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi mahasiswa angkatan 2015 yang aktif kuliah dan bersedia menjadi responden. Instrumen berupa kuesioner *Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLP-II)* yang telah diadaptasi dalam bahasa Indonesia terdiri dari 22 item pertanyaan dalam skala Likert dan indeks prestasi kumulatif. Hasil penelitian menunjukkan lebih dari setengah (59,8%) mahasiswa mempunyai pola perilaku hidup tidak sehat ($mean = 2,474$, $SD = 0,382$) dan sebagian besar (87,7%) mahasiswa memiliki prestasi akademik yang sangat memuaskan. Uji *Mann-Whitney U* didapatkan tidak ada hubungan pola perilaku hidup sehat dengan prestasi akademik mahasiswa ($P = 0,944 > 0,05$). Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi pola perilaku hidup sehat dengan prestasi akademik mahasiswa keperawatan.

Kata Kunci: *Pola Perilaku Hidup Sehat, Prestasi Akademik, Mahasiswa Keperawatan*

ABSTRACT

Maintaining a healthy lifestyle pattern is a challenge for health practitioners. As a prospective member of the health profession with the greatest number in Indonesia, nursing students are expected to have knowledge and adequate healthy living behavior in order to become a role model for the community. The pattern of healthy life behavior affects the value of student achievement. This study aims to determine the relationship of healthy behavior patterns with the academic achievement of nursing students. The research design is using quantitative descriptive which is data collection cross sectional. The population is a student of the Faculty of Nursing and Health Sciences at the University X. The sample of the study of 179 students is taken based on purposive sampling with inclusion criteria of students of class 2015 active and willing to be a respondent. The instrument in the form of Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLP-II) questionnaire that has been adapted in Indonesian consists of 22 items of questions on a Likert scale and a cumulative grade point. The result of the research shows that more than half of the students (59,8%) have unhealthy behavior pattern ($M = 2,474$, $SD = 0,382$) and most (87,7%) students have very satisfactory academic achievement. The statistical test showed that there was no correlation between healthy behavior pattern with student achievement ($P = 0,944 > 0,05$). Further research is expected to examine the factors that influence healthy behavior patterns with the academic achievement of nursing students.

Keywords: *Healthy Behavior Patterns, Academic Achievement, Nursing Students*

PENDAHULUAN

Hidup sehat menjadi idaman bagi setiap orang. Untuk memiliki hidup sehat setiap orang harus memiliki pola perilaku hidup

sehat, seperti olahraga secara teratur, mental dan kejiwaan yang seimbang serta istirahat yang cukup (Kurniadi, 2008). Pola perilaku hidup sehat seharusnya sudah

menjadi hal yang esensial dan gambaran utama bagi setiap orang di era modern ini. Namun tidak semua orang mampu untuk melakukan pola perilaku hidup sehat.

Di era modern ini, pola perilaku hidup sehat mahasiswa lebih cenderung mengikuti trend yang sedang berkembang seperti menyukai hal-hal yang serba instan. Selain itu akibat perkembangan teknologi yang semakin canggih juga menyebabkan mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu luang untuk bersosial media, bermain *games online* sampai larut malam sehingga mahasiswa menjadi kurang istirahat. Mahasiswa juga kurang memperhatikan asupan nutrisi tubuh serta aktivitas fisik yang bermanfaat misalnya berolahraga. Kondisi fisik yang tidak sehat seperti cepat lelah, lesu, mengantuk di dalam kelas menyebabkan mahasiswa tidak memiliki semangat untuk belajar sehingga berpengaruh pada hasil prestasi akademik (Khairunnisa, Febriana Sabrian, Safri, 2015).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti kepada 10 mahasiswa Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas di bagian Barat Indonesia pada bulan Februari 2016 ditemukan bahwa 90% mahasiswa keperawatan tidak pernah melakukan konsultasi kesehatan kepada

tenaga medis memiliki indeks prestasi (3,51 – 4,00) sedangkan 10% mahasiswa keperawatan yang pernah melakukan konsultasi kesehatan kepada tenaga medis memiliki indeks prestasi (2,00 – 3,50). Sebanyak 70% mahasiswa keperawatan yang tidak rutin melakukan olahraga setiap minggu memiliki indeks prestasi (3,51–4,00) sedangkan sebesar 30% mahasiswa keperawatan yang rutin melakukan olahraga memiliki indeks prestasi (2,00 – 3,50). Setelah itu sebanyak 40% mahasiswa keperawatan rutin melakukan sarapan pagi memiliki indeks prestasi (2,00 – 3,50) sedangkan sebanyak 60% mahasiswa keperawatan yang tidak rutin atau kadang-kadang melakukan sarapan pagi memiliki indeks prestasi (3,51–4,00). Dari hasil observasi yang ditemukan oleh peneliti bahwa masih ditemukan mahasiswa yang kurang konsentrasi dalam belajar seperti mengantuk atau pingsan di kelas dikarenakan tidak sarapan atau makan siang, jam perkuliahan berakhir hingga sore hari dan padatnya kegiatan di asrama sehingga membuat mahasiswa menjadi lelah.

METODE

Penelitian ini merupakan deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian deskriptif korelasi bertujuan mengkaji antara dua variabel untuk

menjelaskan suatu hubungan, memperkirakan dan menguji teori yang ada (Nursalam, 2008). Penelitian dilakukan di kampus Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas di bagian Barat Indonesia dengan jumlah sampel sebanyak 179 responden. Pengambilan sampel menggunakan tehnik *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel dengan cara memilih sampel sesuai dengan kriteria inklusi: mahasiswa angkatan 2015 yang aktif dalam perkuliahan dan tidak sedang cuti akademik serta bersedia menjadi responden. Alat pengumpulan data dengan memberikan lembaran berupa kuesioner *Health Promoting Lifestyle Profile II* (HPLP-II) yang telah diadaptasi dalam bahasa Indonesia terdiri dari 22 item pertanyaan dalam skala *Likert* dan indeks prestasi kumulatif (IPK). Kuesioner ini terdiri dari tiga sub skala yang mengukur pola perilaku hidup sehat responden terkait tanggung jawab pemeliharaan kesehatan (7 item), aktivitas fisik (7 item) dan pertumbuhan spiritual (8 item). Jawaban dari setiap sub skala menggunakan 4 titik skala *Likert* dengan angka 1 mencerminkan jawaban ‘tidak pernah’, 2 berarti ‘kadang-kadang’, 3 mewakili jawaban ‘sering’ dan 4 berarti ‘rutin’. Skor total akan diperoleh dengan menghitung rata-rata dari jawaban responden terhadap 22 pertanyaan yang

diberikan. Begitu pula skor dari ketiga sub-skala diperoleh dengan mengkalkulasi rata-rata nilai responden pada tiap domain HPLP-II. Responden dikatakan memiliki respon positif atau pola hidup yang baik bila rata-rata skornya $\geq 2,50$ (Al-Kandari & Vidal, 2007). Sedangkan kuesioner untuk variabel kedua peneliti menggunakan pertanyaan terbuka tentang indeks prestasi kumulatif responden yang dicantumkan dalam data demografi. Pengumpulan data dilakukan setelah peneliti mendapatkan ijin penelitian dari Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas di bagian Barat Indonesia. Pertimbangan etis telah mendapatkan persetujuan oleh Komite Etik Mochtar Riadi Institute for Nanotechnology (MRIN) dengan nomor protocol 04.1606146 pada tanggal 3 Agustus 2016. Surat permohonan, lembar informasi dan *informed consent* disertakan pada lampiran kuesioner yang diberikan kepada responden. Setelah responden selesai mengisi, peneliti melakukan pemeriksaan ulang terhadap kelengkapan jawaban responden kemudian peneliti memasukkan lembar persetujuan dan kuesioner dalam amplop agar kerahasiaannya aman. Uji statistik pada penelitian ini adalah uji *Mann-Whitney U* karena ingin mengetahui hubungan pola perilaku hidup sehat dengan prestasi akademik mahasiswa sedangkan

pola perilaku hidup sehat dan IPK mahasiswa menunjukkan distribusi tidak normal.

HASIL

Penelitian ini dilakukan pada 22-29 Agustus 2016 dalam delapan hari, *collecting* data dilakukan tiga hari

tanggal 22-24 Agustus, kemudian *input* data serta pengolahan data dilakukan lima hari pada tanggal 25-29 Agustus 2016, dengan responden mahasiswa Fakultas Keperawatan Angkatan 2015 Universitas di bagian Barat Indonesia sebanyak 179 orang. Hasil yang didapat adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi demografi responden (n = 179)

Berdasarkan pada	Demografi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia	Remaja 18 – 20 tahun	173	96,6
	Dewasa awal 21 – 27 tahun	6	3,4
Jenis kelamin	Perempuan	124	69,3
	Laki-laki	55	30,7
Indeks Massa Tubuh (IMT)	Kurang Energi Protein (<18,5)	35	19,6
	Normal (18,6 – 25,9)	130	72,6
	Kelebihan berat Badan (>26)	14	7,8
Merokok	Ya	3	1,7
	Tidak	176	98,7
Kebiasaan minum alkohol	Ya	3	1,7
	Tidak	169	94,4
	Sudah berhenti	7	3,9
Total		179	100

Tabel 1. menunjukkan bahwa sebagian besar (96,6%) responden berusia remaja dengan rentang 18-20 tahun, lebih dari setengah (69,3%) berjenis kelamin perempuan, serta hampir sebagian besar

(72,6%) responden memiliki indeks masa tubuh normal. Responden yang merokok hanya sebagian kecil (1,7%) dan responden yang mempunyai kebiasaan minum alkohol sebagian kecil (1,7%).

Tabel 2. Gambaran umum pola perilaku hidup sehat mahasiswa (n = 179)

Pola perilaku hidup sehat	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sehat	72	40,2
Tidak sehat	107	59,8
Jumlah	179	100

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan hasil bahwa mahasiswa angkatan 2015 yang memiliki pola perilaku hidup sehat

sejumlah 72 orang (40,2%) sedangkan sisanya 59,8% memiliki pola perilaku hidup yang tidak sehat.

Tabel 3. Gambaran umum pola perilaku hidup sehat mahasiswa (n = 179)

Dimensi yang dianalisis	Jumlah pertanyaan	Mean	SD
Tanggung jawab kesehatan	7	2,10	± 0,49
Aktivitas fisik	7	2,20	± 0,55
Perkembangan spiritual	8	3,03	± 0,45
HPLP all	22	2,47	± 0,38

Tabel 3 menunjukkan nilai HPLP-II untuk seluruh kategori berada pada rentang 2,10 hingga 3,03. Mahasiswa angkatan 2015 mempunyai skor tertinggi dalam subskala perkembangan spiritual dengan rata-rata adalah 3,03 dan standar deviasi 0,45 sedangkan skor terendah pada subskala tanggung jawab kesehatan dengan rata-rata 2,10 dan standar deviasi 0,49.

Tabel 4. Gambaran umum prestasi akademik responden (n = 179)

Indeks Prestasi Kumulatif (IPK)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sangat memuaskan	157	87,7
Dengan pujian	22	12,3
Jumlah	179	100

Tabel 4 didapatkan hasil bahwa tidak ada mahasiswa yang memiliki IPK memuaskan (2,00 – 2,50). Responden yang memiliki IPK sangat memuaskan sebanyak 157 orang (87,7%) dan responden yang memiliki IPK dengan pujian sebanyak 22 orang (12,3%). Analisis bivariat digunakan untuk melihat hubungan pola perilaku hidup sehat mahasiswa terhadap prestasi akademik yang mereka peroleh. Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Mann-Whitney U*.

Tabel 5. Hubungan pola perilaku hidup sehat dengan prestasi akademik responden (n= 179)

IPK	N	Mean Rank	Sum of Ranks	p value
Sangat memuaskan	157	89,91	14116,50	0,944
Dengan pujian	22	90,61	1993,50	
Total	179			

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa nilai p value pola perilaku hidup sehat dan indeks prestasi akademik adalah 0,944 atau Sig >0,05 maka pola perilaku hidup sehat dengan prestasi akademik tidak ada hubungan secara signifikan.

PEMBAHASAN

Berkenaan dengan tujuan pertama dari penelitian ini untuk mengidentifikasi pola perilaku hidup sehat pada mahasiswa Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan di Universitas di bagian Barat Indonesia, penelitian ini menemukan pola perilaku

hidup sehat masih kurang ditandai dengan skor HPLP-II dibawah rata-rata (*mean* = 2,47; *SD* = 0,38). Sejalan dengan hasil penelitian pada tabel 2 menunjukkan bahwa lebih dari setengah (59,8%) mahasiswa memiliki pola perilaku hidup tidak sehat. Hasil ini kemungkinan disebabkan mahasiswa angkatan 2015 merupakan mahasiswa tahun pertama yang baru mengenal dunia kesehatan. Walaupun mahasiswa tahun pertama telah mendapatkan pengetahuan mengenai pola perilaku hidup sehat melalui pengajaran yang diperoleh di kelas dan skill laboratorium serta pengetahuan umum yang diperoleh dari media massa baik cetak maupun elektronik. Namun mahasiswa belum mampu mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh tentang pola perilaku hidup sehat tersebut. Temuan ini sama dengan hasil penelitian Al-Kandari dan Vidal (2007) yang menemukan ada hubungan yang signifikan antara angkatan (tingkat) kelas mahasiswa dengan pola perilaku hidup sehat terutama pada tanggung jawab kesehatan. Tanggung jawab kesehatan dan pertumbuhan spritiual pada laki-laki lebih tinggi pada mahasiswa yang akan lulus.

Jika dilihat dari nilai skor per sub skala pada kuesioner yang diperoleh peneliti, dengan melihat skor per sub skala dikatakan

sehat apabila skor $>2,50$ dikatakan tidak sehat apabila skor $<2,50$. Nilai terendah ditunjukkan untuk tanggung jawab kesehatan (*mean* = 2,10), diikuti oleh aktivitas fisik (*mean* = 2,20) sedangkan nilai terendah ditemukan untuk pertumbuhan rohani (*mean* = 3,03). Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Al-Khawaldeh, O., 2014; Geok, S. H., Yusof, A., Lam, S. K., et. al., 2015) yang menunjukkan nilai skor tanggung jawab kesehatan termasuk kategori rendah. Skor rendah dalam tanggung jawab kesehatan kemungkinan akibat kurangnya perhatian terhadap kesehatan diri sendiri. Hal ini tercermin dalam item kuesioner yaitu dua pertanyaan yang menanyakan seberapa sering responden membaca atau menonton program televisi tentang peningkatan kesehatan dan apakah responden menghadiri program pendidikan mengenai cara memelihara kesehatan diri sendiri berupa seminar kesehatan atau penyuluhan kesehatan. Acara dan program semacam ini sangat terbatas, oleh karena itu fakultas memainkan peran penting dalam kampanye promosi kesehatan dengan target peserta adalah mahasiswa dan masyarakat umum.

Nilai terendah kedua berada pada skor aktivitas fisik (*mean* = 2,20, *SD* = 0,55) yang mengandung implikasi rendahnya

partisipasi mahasiswa dalam aktivitas fisik dengan berbagai intensitas. Temuan ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh S, M dan Karin (2016) yang menemukan mahasiswa keperawatan memiliki nilai aktivitas fisik yang paling rendah ($mean = 2,22$, $SD = 0,42$). Pada penelitian ini rendahnya aktivitas fisik kemungkinan disebabkan karena jarak antara asrama dan kampus yang berdekatan dan tidak memerlukan transportasi umum serta tersedianya lift di kampus. Selain itu kegiatan kampus yang padat membuat waktu mahasiswa lebih banyak tersita untuk belajar dari pada melakukan olahraga secara teratur. Tingkat aktivitas fisik seperti jarak berjalan setiap hari dan kalori yang dibakar dapat menunjukkan pola perilaku hidup sehat sehingga sangat penting agar perawat menjaga rutinitas yang sehat untuk membantu mencegah kenaikan berat badan yang berlebihan yang dapat menyebabkan penyakit tidak menular seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, diabetes dan stroke. Selain itu penelitian juga menunjukkan bahwa ketika seorang praktisi atau perawat melakukan aktivitas fisik sebagai rutinitas sehari-hari maka akan mendorong pasien untuk melakukan hal yang sama untuk meningkatkan kesehatan mereka (Geok, S. H., Yusof, A., Lam, S. K., et. al., 2015)

Selaras dengan penelitian terdahulu, penelitian ini juga menemukan skor HPLP-II responden memiliki nilai rata-rata tertinggi pada subskala pertumbuhan spiritual. (S M & Karin 2016; Al-Khawaldeh 2014; Geok, A., Lam, S. K., et. al., 2015). Temuan menunjukkan bahwa mahasiswa angkatan 2015 diwajibkan untuk mengikuti kegiatan ibadah di kampus dan asrama serta mayoritas mahasiswa beragama Kristen. Selain itu Universitas di bagian Barat Indonesia sangat menekankan pengajaran tentang nilai-nilai kekristenan melalui pendidikan agama Kristen dan wawasan dunia Kristen. Tingginya skor perkembangan spiritual pada responden kemungkinan disebabkan pengaruh budaya dan system kepercayaan serta nilai-nilai masyarakat di Indonesia, namun perlu penelitian lebih lanjut untuk mengkonfirmasi temuan tersebut (S, M & Karin, 2016)

Penelitian ini menekankan pada hubungan pola perilaku hidup sehat dengan prestasi akademik mahasiswa. Penelitian ini juga menjelaskan mengenai unsur-unsur yang berkontribusi terhadap kedua variabel tersebut. Berdasarkan hasil uji Mann-Whitney U hubungan pola perilaku hidup sehat dengan prestasi akademik mahasiswa angkatan 2015 ditemukan p value lebih besar dari α ($0,944 > 0,05$) yang berarti H_0 gagal ditolak dan dapat disimpulkan tidak

adanya hubungan pola perilaku hidup sehat dengan prestasi akademik yang signifikan. Temuan ini serupa dengan penelitian terdahulu yang dilakukan pada kelompok mahasiswa keperawatan di Riau (Khairunnisa, Sabrian, F. & Safri, 2015) yang menemukan tidak ada hubungan pola perilaku sehat mahasiswa dengan prestasi akademik mahasiswa.

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Astuti, W.W., Prabowo, T., dan Suseani, H.P (2008) pada mahasiswa keperawatan program A di Yogyakarta yang menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan searah dengan derajat hubungan yang sangat rendah antara skor total HPLP-II dengan prestasi akademik. Hal ini berarti mahasiswa dengan pola perilaku hidup yang sehat menunjukkan potensi akademik yang lebih baik. Kegiatan akademik dan ekstrakurikuler yang padat dapat menyebabkan mahasiswa menghabiskan banyak waktu untuk belajar dan bekerja sehingga dapat mengganggu pola tidur, pola nutrisi, pola aktivitas fisik dan olahraga yang mengakibatkan mahasiswa kurang tidur, lebih sering sakit serta mengalami peningkatan stress.

Menurut Khairunnisa, Sabrian, F. dan Safri (2015) dan Sari (2012) menyatakan bahwa indeks prestasi akademik tidak secara

langsung dipengaruhi oleh pola perilaku hidup sehat mahasiswa, melainkan suatu faktor penunjang bagi mahasiswa untuk memperoleh keberhasilan dalam *study* dan memperoleh prestasi akademik yang baik, karena ada banyak hal yang mempengaruhi prestasi akademik. Menurut Yuliyanti (2015) faktor yang mempengaruhi prestasi belajar/prestasi akademik mahasiswa terdiri dari faktor internal, faktor eksternal dan faktor pendekatan belajar. Faktor internal meliputi aspek fisiologis dan psikologis (intelegensi, sikap, bakat, minat dan motivasi). Faktor eksternal meliputi lingkungan sosial (kampus, masyarakat, keluarga) dan lingkungan nonsosial (gedung sekolah, tempat tinggal, alat belajar, cuaca dan waktu belajar) dan kebijakan institusi. Faktor pendekatan belajar meliputi pendekatan tinggi (*speculative, achieving*), pendekatan sedang (*analytical, deep*) dan pendekatan rendah (*reproductive, surface*). Faktor-faktor tersebut saling berkaitan dan mempengaruhi satu sama lain. Mahasiswa yang mempunyai intelegensia tinggi dan mendapat dorongan positif dari orang tuanya mementingkan kualitas hasil belajar. Pengaruh faktor-faktor tersebut dapat memunculkan mahasiswa yang *high-achievers* (berprestasi tinggi) dan *under-*

achievers (berprestasi rendah) atau gagal sama sekali.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa keperawatan Universitas di bagian Barat Indonesia memiliki pola perilaku hidup sehat yang relatif masih kurang yang ditandai total skor HPLP-II dibawah rata-rata dan lebih dari setengah (59,8%) pola perilaku hidup sehat mahasiswa termasuk kategori tidak sehat. Sebagian besar (87,7%) prestasi akademik mahasiswa menunjukkan sangat memuaskan. Pola perilaku hidup sehat dengan prestasi akademik menunjukkan tidak ada hubungan ($p = 0,944$) secara signifikan.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi mahasiswa bahwa mereka harus mempraktikkan pola perilaku hidup sehat dan meningkatkan faktor-faktor eksternal serta faktor pendekatan belajar. Hal ini bertujuan agar mereka dapat secara optimal menunjukkan prestasi akademiknya. Penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi institusi pendidikan bahwa institusi pendidikan kesehatan

seharusnya memiliki program edukasi mengenai pola perilaku hidup sehat mahasiswa sehingga dapat membantu mahasiswa untuk membentuk perilaku dan kebiasaan hidupsehat sehingga mahasiswa dapat memanfaatkan program tersebut untuk meningkatkan prestasi akademiknya.

Pada penelitian ini faktor-faktor yang mempengaruhi pola perilaku hidup sehat maupun prestasi akademik tidak dikendalikan. Maka penelitian selanjutnya disarankan agar dilakukan penelitian mengenai hubungan pola perilaku hidup sehat dan prestasi akademik dengan lingkup yang lebih luas dengan mengendalikan faktor-faktor yang mempengaruhi pola perilaku hidup sehat dan prestasi akademik.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua responden yang terlibat dalam penelitian ini. Pendanaan: Penelitian ini dibiayai oleh Universitas Pelita Harapan.

Kajian etik: Komite Etik Mochtar Riadi Institute Nanotechnologi (MRIN) dengan nomor protocol 04.1606146 pada tanggal 3 Agustus 2016

REFERENSI

- Al-Kandari, F. and Vidal, V. L. (2007). *Correlation of the health-promoting lifestyle, enrollment level, and academic performance of College of Nursing students in Kuwait*, *Nursing and Health Sciences*, 9(2), pp. 112–119. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1442-2018.2007.00311.x>
- Al-Khawaldeh, O. (2014). *Health promoting lifestyles of Jordanian university students*, *International Journal of Advanced Nursing Studies*, 3(1), pp. 27–31. <https://www.sciencepubco.com/index.php/IJANS/article/view/1931/1091>
- Astuti, W.W., Prabowo, T., dan Suseani, H.P (2008). Hubungan antara gaya hidup dengan prestasi belajar pada mahasiswa progra studi ilmu keperawatan program A FK UGM Yogyakarta. *JIK* vol. 03/No. 01/Januari/2008 diakses dari <https://media.neliti.com/media/publications/100626-ID-hubungan-antara-gaya-hidup-dengan-presta.pdf>
- Geok, S. H., Yusof, A., Lam, S. K., et. al. (2015) Physical activity and health-promoting lifestyle of student nurses in Malaysia, *Journal of Biosciences and Medicines*, 2015, 3, 78-87 diakses dari <http://www.scirp.org/journal/jbm>
- Kurniadi, T. K, (2008). *Kalau bisa sehat, kenapa harus sakit*. Depok: Puspa Swara.
- Khairunnisa, Sabrian, F. Safri (2015). Hubungan gaya hidup dengan prestasi akademik mahasiswa keperawatan Universitas Riau. *JOM* Vol 2 No 2, Oktober 2015 diakses dari <http://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/8283/7953>
- Nursalam, (2008). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: PT Salemba Medika
- Sari, P.A. (2012). Hubungan kecerdasan emosional dengan prestasi akademik mahasiswa psikolog tingkat satu Gunadarma. diakses dari <http://publication.gunadarma.ac.id/bitstream/123456789/1131/1/10506032.pdf>
- S, M dan Karin, P. A. E. S (2016). Gambaran pola perilaku hidup sehat pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana., pp 28-35. *Jurnal keperawatan Coping Ners* Vol 4 No 1 (2016) edisi Januari – April 2016 diakses dari <https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/19910>
- Yuliyanti, T. (2015). Kemampuan metakognitif, lingkungan dan motivasi belajar meningkatkan prestasi akademik mahasiswa poltekkes bhakti mulia. *Indonesian Journal on Medical Science* vol 2 no. 1, Januari 2015 diakses dari [https://ejournal.ijmsbm.org/index.php/ijms/article/download/19-33-2-PB%20\(6\).pdf](https://ejournal.ijmsbm.org/index.php/ijms/article/download/19-33-2-PB%20(6).pdf)