

PERBEDAAN POLA PERILAKU HIDUP SEHAT MAHASISWA KEPERAWATAN DAN NON-KEPERAWATAN

Riama Marlyn Sihombing¹, Sandro Nainggolan²

¹Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Pelita Harapan

²Siloam Hospital Lippo Village Karawaci

Email : riama.sihombing@uph.edu

ABSTRAK

Mahasiswa keperawatan sebagai anggota profesi kesehatan dididik agar memiliki pengetahuan dan sikap yang memadai terhadap perilaku hidup sehat. Mahasiswa keperawatan diharapkan memiliki perilaku hidup yang lebih sehat dibandingkan mahasiswa non-keperawatan. Perilaku hidup sehat mahasiswa keperawatan mempengaruhi kehidupan mereka di masa depan. Selain itu belum ada penelitian yang menemukan hubungan antara mahasiswa keperawatan dan non-keperawatan menggunakan kuesioner *Health Promoting Lifestyle Profile II* (HPLP-II) di Indonesia. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi persamaan dan perbedaan pola perilaku hidup sehat antara mahasiswa keperawatan dan non-keperawatan menggunakan deskriptif kuantitatif dengan pendekatan studi komparatif. Populasi adalah mahasiswa fakultas keperawatan dan mahasiswa fakultas desain Universitas X. Sampel menggunakan tehnik *purposive sampling* sebanyak 113 mahasiswa keperawatan dan 112 mahasiswa desain. Instrumen berupa kuesioner HPLP-II yang diadaptasi dalam bahasa Indonesia yang terdiri dari 22 item pertanyaan dalam skala Likert dengan tiga subskala. Hasil penelitian skor rata-rata total HPLP mahasiswa keperawatan ($2,51 \pm 0,38$) lebih tinggi daripada mahasiswa non keperawatan ($2,32 \pm 0,80$). Mahasiswa keperawatan mempunyai subskala perkembangan spiritual, tanggung jawab kesehatan dan aktivitas fisik lebih tinggi daripada mahasiswa non-keperawatan. Analisis statistik ditemukan ada perbedaan yang signifikan antara mahasiswa keperawatan dan non-keperawatan ($p = 0.024$). Penelitian selanjutnya perlu mengidentifikasi faktor-faktor penyebab perbedaan pola perilaku hidup sehat antara mahasiswa keperawatan dan non-keperawatan.

Kata Kunci : Gaya Hidup Sehat, Mahasiswa Keperawatan, Mahasiswa Non Keperawatan

ABSTRACT

Nursing students as health profession members are educated to adequate knowledge and positive attitude toward healthy lifestyle. Nursing students are expected healthier lifestyle than the non-nursing students. Health lifestyle of nursing students will affect their lives in the future. However, no studies have found relationships between nursing students and non-nursing students using Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLP-II) questionnaire in Indonesia. The purpose of this study is to identify similarities and differences between the nursing students and non-nursing students used a descriptive quantitative with comparative approach. Data were collected by using the Indonesian version of the HPLP II questionnaire. In the present study, HPLP-II questionnaire consist of a 22-item with a 4-point Likert in three theoretical dimensions. The respondents are 113 nursing students and 112 non-nursing students. The result reveals that the mean item score for total HPLP-II of nursing students ($2,51 \pm 0,38$) is higher than the non-nursing students ($2,32 \pm 0,80$). Nursing students' score is higher than their overall HPLP and in the subcategories of health responsibility, physical activity and spiritual growth. The statistical analysis shows a significant difference between HPLP-II nursing students and HPLP-II non-nursing students ($p = 0.024$). Furthermore, further research is needed to find the factors cause differences of healthy lifestyle of nursing students and non-nursing students

Keywords: Healthy Lifestyle, Nursing Students, Non-Nursing Students

PENDAHULUAN

Menurut Jang (2016) mahasiswa merupakan kumpulan usia muda yang sering mengabaikan kesehatan mereka.

Mahasiswa mengalami proses transisi dinamis dimana mayoritas dari mahasiswa sudah tidak tinggal lagi bersama dengan orang tua mereka pada waktu masuk ke

perguruan tinggi. Kondisi jauh dari orang tua menjadi salah satu faktor pendukung yang menimbulkan pola perilaku hidup yang tidak sehat pada mahasiswa akibat kurangnya kontrol dari orang tua yang mencakup pola nutrisi dan istirahat. Hong (2007) menemukan lebih dari 50% mahasiswa keperawatan Universitas Mahidol Thailand mempunyai pola perilaku hidup sehat pada tingkat sedang. Hal yang sama ditemukan oleh S, M. dan Karin (2016) bahwa mahasiswa keperawatan memiliki pola perilaku hidup sehat yang relatif masih kurang yang ditandai dengan masih dominannya skor *Health Promotion Lifestyle Profile* (HPLP-II) dibawah rata-rata.

Sebagai calon anggota profesi kesehatan mahasiswa keperawatan memiliki potensi yang sangat penting untuk memaksimalkan derajat kesehatan masyarakat. Mempromosikan gaya hidup sehat merupakan peran integral dari tenaga kesehatan khususnya perawat, dimana perawat mempunyai kedudukan yang tepat dalam mempromosikan pola hidup sehat (Al-Kandari & Vidal, 2007). Pola perilaku hidup mahasiswa keperawatan akan mempengaruhi kehidupan mereka di masa mendatang dan akan berpotensi mempengaruhi peran mereka yang akan

datang sebagai *health promotor* dan *role model*. (S, M. dan Karin, 2016).

Pengkajian awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap 13 mahasiswa keperawatan dan 13 mahasiswa desain didapatkan bahwa 30,8% mahasiswa keperawatan dan 3,5% mahasiswa desain yang tidak pernah mendapatkan tidur yang cukup. Sebagian besar mahasiswa mengatakan tidur larut malam karena mengerjakan tugas atau rapat organisasi kemahasiswaan. Saifudin (2012) mengatakan bahwa tidak mendapatkan waktu tidur yang cukup mengakibatkan mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, mood, depresi, sering terjatuh dan penurunan angka kualitas hidup. Selain itu pola perilaku yang tidak sehat akan berdampak terhadap resiko terjadinya penyakit diabetes mellitus atau penyakit jantung coroner. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi persamaan dan perbedaan pola perilaku hidup sehat antara mahasiswa keperawatan dan mahasiswa non keperawatan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi insitusi pendidikan agar dapat menetapkan strategi untuk memodifikasi perilaku dan lingkungan sehingga mahasiswa dapat

menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan studi komparatif untuk mendeskripsikan perbedaan pola perilaku hidup sehat mahasiswa keperawatan dan non-keperawatan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa angkatan 2013 pada Fakultas Keperawatan dan Fakultas Desain Universitas X (N = 225). Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi mahasiswa yang aktif, bersedia menjadi responden dan menandatangani lembar persetujuan menjadi responden. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner yang berupa instrument *Health Promoting Lifestyle Profile II* (HPLP-II) yang telah diadaptasi dalam bahasa Indonesia berisi 22 pertanyaan dengan skala Likert untuk mengkaji pola perilaku hidup sehat responden. HPLP-II terdiri dari tiga sub-skala yang mengukur pola hidup responden terkait tanggung jawab pemeliharaan kesehatan (7 item), aktivitas fisik (7 item) dan perkembangan spiritual (8 item). Instrument ini menggunakan 4 titik skala Likert dimana angka 1 mencerminkan jawaban ‘tidak pernah’, 2 berarti ‘kadang-

kadang’, 3 mewakili jawaban ‘sering’ dan 4 berarti ‘selalu’. 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).

Pengumpulan data dilakukan setelah mendapatkan ijin dari Fakultas Keperawatan dan Fakultas Desain Universitas X. Pertimbangan etis telah mendapatkan persetujuan oleh Komite Etik Mochtar Riadi Institute Nanotechnology (MRIN). Surat permohonan, lembar informasi dan *informed consent* disertakan pada lampiran kuesioner yang diberikan kepada responden. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan pola perilaku hidup sehat mahasiswa sedangkan uji *Mann-Whitney* dilakukan untuk membandingkan pola perilaku hidup sehat antara mahasiswa keperawatan dan mahasiswa non-keperawatan.

HASIL

Pengumpulan data dilakukan pada bulan Agustus sampai September 2016 kepada

mahasiswa Fakultas Keperawatan dan mahasiswa Fakultas Desain Universitas X. Sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini sebanyak 132 mahasiswa keperawatan dan 156 mahasiswa desain. Namun peneliti mendapatkan 113 mahasiswa keperawatan (86%) dan 112 mahasiswa desain (72%)

sehingga duaratus duapuluh lima kuesioner yang dapat dikumpulkan kembali dari responden (*responden rate* 70%). Tabel berikut ini menampilkan nilai skor HPLP-II pada mahasiswa keperawatan dan non keperawatan.

Tabel 1 Skor HPLP-II (N = 225)

Dimensi yang dianalisis	Jumlah pertanyaan	Mahasiswa keperawatan		Mahasiswa non keperawatan	
		Mean	SD	Mean	SD
Tanggung jawab kesehatan	7	2,19	± 0,49	1,98	± 0,74
Aktivitas fisik	7	2,24	± 0,56	2,14	± 0,92
Perkembangan spiritual	8	3,03	± 0,45	2,84	± 0,76
HPLP all	22	2,51	± 0,385	2,32	± 0,80

Data pada tabel 1 menunjukkan nilai HPLP-II untuk seluruh kategori berada pada rentang 2,19 hingga 3,03 pada mahasiswa keperawatan dan 1,98 hingga 2,84 pada mahasiswa non keperawatan. Mahasiswa keperawatan 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 2,19 dan standar deviasi 0,49. Mahasiswa non keperawatan mempunyai skor tertinggi dalam subskala perkembangan spiritual dengan rata-rata 2,84 dan standar deviasi 0,76 sedangkan

skor terendah pada subvariabel tanggung jawab kesehatan dengan rata-rata 1,98 dan standar deviasi 0,74.

Pada penelitian ini diketahui perbedaan pola perilaku mahasiswa keperawatan (N = 112) dengan mahasiswa non keperawatan (N = 113) dengan menggunakan *Mann-Whitney* dikarenakan distribusi kedua data yang diperoleh tidak berdistribusi normal. Untuk hasil uji beda dari pola perilaku hidup sehat mahasiswa keperawatan dan mahasiswa desain dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2 Perbedaan HPLP mahasiswa keperawatan dan mahasiswa desain berdasarkan hasil uji statistik *Mann-Whitney*

	Fakultas	N	Mean Rank	Sum of Ranks	<i>p value</i>
HPLP	Keperawatan	113	104,74	11835,50	0,024
	Desain	112	121,33	13589,50	
	Total	225			

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa nilai *p value* pola perilaku hidup sehat dan fakultas adalah 0,024 atau Sig <0,05 maka pola perilaku hidup sehat antara mahasiswa keperawatan dan mahasiswa desain berbeda secara signifikan.

PEMBAHASAN

Penelitian ini berfokus pada pengukuran persamaan dan perbedaan tingkat pola perilaku hidup sehat pada mahasiswa keperawatan dan mahasiswa desain di Universitas X. Mahasiswa keperawatan menampilkan skor tanggung jawab kesehatan lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa non-keperawatan. Hal ini kemungkinan karena mahasiswa keperawatan mendapatkan mata kuliah keperawatan yang membahas kesehatan dan kuliah umum sedangkan mahasiswa non-keperawatan mendapatkan mata kuliah yang berkaitan dengan desain dan tidak ada kurikulum mengenai kesehatan. Selain itu mahasiswa keperawatan Universitas X sudah mulai menjalani praktik pada berbagai pelayanan kesehatan seperti rumah sakit, puskesmas dan pusat kesehatan

lainnya sehingga pengalaman tentang kesehatan menjadi lebih luas dan bermanfaat untuk mengenali tentang masalah kesehatan. Temuan ini serupa dengan penelitian yang dilakukan pada kelompok mahasiswa keperawatan oleh Can *et al.* (2008) dan Jang (2016)

Rendahnya skor aktivitas fisik pada mahasiswa keperawatan dan mahasiswa non-keperawatan kemungkinan karena sebagian besar mahasiswa keperawatan (85%) dan mahasiswa non-keperawatan (74%) berjenis kelamin perempuan. Menurut Fitriah (2007) sebagian besar perempuan kurang melakukan fisik sehingga sulit untuk mengendalikan berat badan. Selain itu semua responden penelitian berusia dewasa muda (19-30 tahun). Sejumlah penelitian menemukan bahwa kelompok usia dewasa muda mengalami perubahan dalam rutinitas mereka termasuk dalam hal aktivitas fisik yang cenderung mengalami penurunan kualitas dibandingkan dengan periode kehidupan mereka sebelumnya (S, M. & Karin, 2016). Hal ini juga didukung oleh

Al-Khawaldeh (2014) yang menyimpulkan bahwa makin mudahnya akses terhadap komputer dan layanan internet juga menjadi alternatif hiburan pada kelompok usia dewasa muda sehingga ketertarikan mereka pada olahraga atau bentuk aktivitas fisik lainnya cenderung menurun, namun penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengkonfirmasi temuan ini.

Mahasiswa keperawatan dan mahasiswa non keperawatan menunjukkan nilai skor tertinggi pada domain perkembangan spiritual. Hal ini kemungkinan disebabkan Universitas X sangat menekankan pengajaran mengenai nilai-nilai Kristen baik berupa mata kuliah *liberal art* (pendidikan agama Kristen dan wawasan dunia Kristen), kegiatan rohani/ibadah di asrama maupun kampus serta seminar-seminar terkait ajaran-ajaran kekristenan. Penanaman nilai positif dan kepercayaan ini dapat menumbuhkan sikap positif bagi mahasiswa sehingga mendukung mahasiswa memiliki pertumbuhan spiritual yang baik. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh S, M. dan Karin (2016) yang menyatakan pengaruh budaya dan system kepercayaan serta nilai-nilai masyarakat di Indonesia kemungkinan menjadi faktor yang mempengaruhi tingginya skor perkembangan spiritual.

Penelitian ini juga menemukan bahwa terdapat perbedaan pola perilaku hidup sehat yang signifikan antara mahasiswa keperawatan dan non-keperawatan. Selaras dengan penelitian yang dilakukan Can *et al.* (2008) menemukan perbedaan perilaku hidup sehat yang signifikan antara mahasiswa keperawatan dan non-keperawatan berdasarkan tahun pendaftaran (angkatan). Al-Kandari and Vidal (2007) juga menemukan mahasiswa dengan tingkat kelas (angkatan) yang lebih tinggi memiliki tanggung jawab kesehatan yang lebih tinggi. Terdapat hubungan yang positif antara tingkat kelas (angkatan) dan pola perilaku hidup sehat dalam kelompok mahasiswa keperawatan, tetapi hubungan tersebut terbalik untuk kelompok mahasiswa social. Namun banyak faktor yang mempengaruhi perilaku hidup sehat, penelitian lebih lanjut yang mencerminkan dampak perilaku hidup sehat dalam kurikulum keperawatan perlu dilakukan.

Penelitian yang dilakukan Haddad *et al.* (2004); Al-Kandari and Vidal (2007) menemukan bahwa mahasiswa keperawatan memiliki skor tertinggi pada subskala hubungan interpersonal dan skor terendah pada subskala aktivitas fisik serta ada perbedaan signifikan secara statistik dalam subskala tanggung jawab kesehatan,

aktivitas fisik dan hubungan interpersonal. Hal ini sejalan dengan penelitian Özçakar *et al.*, (2015) yang menemukan mahasiswa keperawatan memiliki skor yang lebih tinggi daripada mahasiswa kedokteran namun dengan hasil yang lebih rendah pada subskala aktivitas fisik. Sedangkan pada penelitian kami ditemukan mahasiswa keperawatan mempunyai subskala perkembangan spiritual, tanggung jawab kesehatan dan aktivitas fisik lebih tinggi daripada mahasiswa non-keperawatan

Setidaknya ada sejumlah keterbatasan dalam penelitian ini. Pertama, tidak ada informasi yang rinci dari responden yang tidak ikut dalam penelitian ini. Namun, karena responden rate tinggi (70%) maka bias informasi yang hilang dari responden yang tidak ikut dianggap kecil. Kedua, penelitian ini menggunakan kuesioner yang semua informasi dilaporkan sendiri oleh responden. Hal ini dapat menyebabkan ketidakakuratan dan bias dalam memasukkan data. Ketiga tetapi yang terpenting, semua responden pada penelitian ini diambil hanya dari satu universitas dari dua fakultas yang hasilnya memberikan informasi yang berguna tentang pola perilaku hidup sehat mahasiswa. Hasil penelitian ini tidak dapat menggeneralisasi kepada seluruh populasi

mahasiswa di universitas X. Mahasiswa di fakultas keperawatan lebih cenderung mengadopsi pola perilaku hidup sehat karena pengaruh lingkungan medis atau kesehatan sehingga ada perbedaan yang signifikan antara mahasiswa keperawatan dan mahasiswa desain. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar pada fakultas non keperawatan serta mengidentifikasi faktor-faktor penyebab perbedaan pola perilaku hidup sehat antara mahasiswa keperawatan dan non-keperawatan.

KESIMPULAN

Skor rata-rata total HPLP mahasiswa keperawatan ($2,51 \pm 0,38$) lebih tinggi daripada mahasiswa non keperawatan ($2,32 \pm 0,80$). Mahasiswa keperawatan mempunyai skor tertinggi dalam subskala perkembangan spiritual ($3,03 \pm 0,45$) sedangkan skor terendah adalah tanggung jawab kesehatan ($2,19 \pm 0,49$). Mahasiswa non-keperawatan mempunyai skor tertinggi dalam subskala perkembangan spiritual ($2,84 \pm 0,76$) sedangkan skor terendah pada subskala tanggung jawab kesehatan ($1,98 \pm 0,74$). Ada perbedaan yang signifikan antara mahasiswa keperawatan dan non-keperawatan ($p = 0,024$). Penelitian selanjutnya perlu mengidentifikasi faktor-

faktor penyebab perbedaan pola perilaku hidup sehat antara mahasiswa keperawatan dan non-keperawatan

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua responden yang terlibat dalam penelitian ini.

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. doi: 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. doi: 10.14419/ijans.v3i1.1931.
- Can, G. et al. (2008). *Comparison of the health-promoting lifestyles of nursing and non-nursing students in Istanbul, Turkey, Nursing and Health Sciences*, 10(4), pp. 273–280. doi: 10.1111/j.1442-2018.2008.00405.x.
- Haddad, L. et al. (2004). *A Comparison of Health Practices of Canadian and Jordanian Nursing Students, Public Health Nursing*, 21(1), pp. 85–90. doi: 10.1111/j.1525-1446.2004.21112.x.
- Hong, J. F. (2007). *Health-Promoting Lifestyles of Nursing Students in Mahidol University*, pp. 27–40. *Journal of Public Health and Development* vol. 5 no.1
- Jang, H. J. (2016). *Comparative Study of Health Promoting Lifestyle Profiles and Subjective Happiness in Nursing and Non- Nursing Students*, 128, pp. 78–82.
- Özçakar, N. et al. (2015). *Healthy Living Behaviors of Medical and Nursing Students, International Journal of Caring Sciences*, 8(3), pp. 3–536. Available at: www.internationaljournalofcaringsciences.org.
- 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* edisi Januari – April 2016
- Saifudin (2012) *Hubungan antara stres dengan pola tidur dan siswa SMP pondok pesantren modern MBS di Bokoharjo, Prambanan, Sleman*. Skripsi. STIKES Aisyiyah Yogyakarta. Diakses dari : <http://opac.say.ac.id/921/1/Naskah%20Publikasi%20Umar%20Saifudin.pdf>.

Pendanaan: Penelitian ini dibiayai oleh Universitas Pelita Harapan. Kajian etik: Komite Etik Mochtar Riadi Institute Nanotechnologi (MRIN) dengan nomor protocol 04.1606147 pada tanggal 16 Juli 2016.