

DETERMINAN PERILAKU GAYA HIDUP SEHAT : ANALISIS HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN DAN SIKAP PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS 'AISYIAH YOGYAKARTA

Risma Tanti Safitri^{1*}, Zubaida Rohmawati², Tiwi Sudyasih³

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta^{1,2,3}

*Corresponding Author : rismatantisafitri68@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa merupakan kelompok usia produktif yang berperan penting dalam pembangunan, termasuk penerapan gaya hidup sehat. Namun, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di kalangan mahasiswa masih tergolong rendah. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap terhadap perilaku gaya hidup sehat pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei analitik dan desain cross sectional. Populasi penelitian berjumlah 835 mahasiswa. Sampel sebanyak 99 responden dihitung menggunakan rumus Slovin dengan teknik proportionate stratified random sampling untuk menentukan jumlah sampel per program studi. Data dikumpulkan melalui kuesioner digital (Google Form) dan dianalisis menggunakan analisis univariat, yang akan digunakan untuk mendeskripsikan frekuensi Tingkat Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa terhadap perilaku gaya hidup sehat, serta analisis bivariat untuk menguji hubungan antara dua variabel, seperti hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap menggunakan uji chi-square. Hasil menunjukkan mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan baik (74,7%), cukup (24,2%), dan kurang (1,1%). Sebagian besar responden menjalani gaya hidup sehat (54,5%), cukup sehat (40,4%), dan tidak sehat (5,1%). Terdapat hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dan perilaku gaya hidup sehat ($p = 0,025$). Semakin tinggi tingkat pengetahuan, semakin besar kemungkinan mahasiswa memiliki perilaku hidup sehat. Temuan ini menegaskan pentingnya edukasi kesehatan berkelanjutan di lingkungan kampus untuk mendorong penerapan gaya hidup sehat secara konsisten.

Kata kunci : Fakultas Ilmu Kesehatan, gaya hidup sehat, mahasiswa, pengetahuan, sikap

ABSTRACT

University students are a productive age group that plays an important role in development, including the implementation of a healthy lifestyle. However, clean and healthy living behavior (PHBS) among students is still relatively low. This study aims to analyze the relationship between knowledge level and attitudes toward healthy lifestyle behavior among students at the Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. This study used a quantitative approach with an analytical survey method and cross-sectional design. The study population consisted of 835 students from the Faculty of Health Sciences. A sample of 99 respondents was calculated using the Slovin formula with a proportionate stratified random sampling technique to determine the sample size per study program. Data were collected through digital questionnaires (Google Form) and analyzed using univariate analysis, which will be used to describe the frequency of the Level of Knowledge and Attitude of Students towards healthy lifestyle behavior, as well as bivariate analysis to test the relationship between two variables, such as the relationship between the level of knowledge and attitude using the chi-square test. Results showed that the majority of respondents had good knowledge levels (74.7%), adequate (24.2%), and poor (1.1%). Most respondents practiced healthy lifestyles (54.5%), moderately healthy (40.4%), and unhealthy (5.1%). There was a significant relationship between knowledge level and healthy lifestyle behavior ($p = 0.025$). Higher knowledge levels increased the likelihood of students having healthy living behaviors. These findings emphasize the importance of continuous health education in the campus environment to promote consistent implementation of healthy lifestyles.

Keywords : knowledge, attitude, healthy lifestyle, students, Faculty of Health Sciences

PENDAHULUAN

Indonesia memiliki lebih dari 4.523 sekolah perguruan tinggi negeri, maupun swasta. Jumlah mahasiswa diperkirakan mencapai 10% dari total penduduk Indonesia atau sekitar 23 juta orang. Laporan Dinas Kesehatan Republik Indonesia tahun 2023, memperlihatkan tingginya angka kejadian penyakit akibat kurangnya perilaku gaya hidup sehat di lingkungan kampus seperti diare terdapat sebanyak 12.253 kasus, scabies sebanyak 2.172 kasus, penyakit kulit 895 kasus, demam dengue 1.192 kasus, tifoid 2.767 kasus, dan kecacingan sebanyak 55 kasus (Kemenkes RI, 2023). Kasus diare pada mahasiswa di Kabupaten Sleman pada tahun 2022 kasus diare yang ditemukan dan ditangani sebesar 26.142 kasus (40,23%), tahun 2023 sebesar 29.160 kasus (46,35%), tahun 2024 sebesar 33.583 kasus (69,60 %) (Dinkes Kabupaten Sleman, 2023).

Pada tahun 2020 Indonesia menerapkan kebijakan terkait Indonesia sehat dengan tiga pilar utama yang terdiri dari lingkungan dan perilaku yang sehat, serta pelayanan kesehatan bermutu yang tidak memihak pada kelompok tertentu saja melainkan adil dan merata. Upaya dalam mendukung kebijakan tentang peningkatan perilaku gaya hidup sehat ditetapkan dalam Visi Nasional Promosi Kesehatan sesuai Keputusan Menteri Kesehatan RI. No 1193/MENKES/SK/X/2020 dengan dikembangkannya konsep *Healthy Promotion University* (HPU) (Kepmenkes RI, 2020). Melihat manfaat dari dikembangkannya konsep *Healthy Promotion University* (HPU), maka pemerintah Indonesia melalui Kementerian kesehatan membuat terobosan untuk optimalisasi pencegahan dan pengendalian penyakit pada kelompok usia produktif di lingkungan perguruan tinggi yang disebut dengan Program Kampus Sehat. Program ini merupakan sinergitas upaya promotif dan preventif hidup sehat sebagai perwujudan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) melalui “edukasi gaya hidup sehat, deteksi dini, dan intervensi yang terintegrasi dengan pengaturan lingkungan yang sehat” sehingga diharapkan prevalensi penyakit dan faktor risikonya di lingkungan kampus dapat diturunkan (Kemenkes RI, 2020).

Perilaku gaya hidup sehat yaitu suatu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan sebab memiliki peranan penting dalam membangun dan meningkatkan derajat kesehatan individu. Perilaku gaya hidup sehat menjadi komponen penting suatu daerah sebagai indikator suatu keberhasilan daerah untuk menurunkan kejadian penyakit yang disebabkan oleh perilaku yang tidak sehat (Sawaludin & Lidayanti, 2024). Hidup sehat yang dilakukan oleh individu berawal dari kesadaran, kemampuan, sikap, gaya hidup sehat, dan pemakaian sarana kesehatan untuk tercapainya standar kesehatan yang setinggi-tingginya (Mubarak, 2022). Derajat kesehatan yang telah ada dalam diri perorangan erat kaitanya dengan tindakan yang dilakukan, jika perilaku tentang kesehatannya baik dapat disimpulkan bahwa status kesehatan juga akan lebih baik (Bloom, 2021).

Selama ini mahasiswa masih kurang memiliki perilaku gaya hidup sehat, sering tidur larut malam, makan tidak sehat, kurang olahraga dan berbagai macam aktivitas buruk lainnya. Maraknya perkembangan teknologi informasi, membuat mahasiswa cenderung memilih untuk bertahan duduk berlama-lama didepan komputer atau laptop untuk melayari dunia maya dengan alasan untuk mencari bahan rujukan yang berkaitan dengan studi ataupun hanya untuk hiburan. Aktivitas ini tentu dapat meningkatkan pengetahuan, namun apabila tidak dibarengi dengan olahraga adalah tidak baik dari segi kesehatan karena menyebabkan anggota tubuh tidak banyak bergerak. Mereka juga jarang melakukan olahraga, akibatnya badan seringkali kurang fit, cepat lelah dan sering merasa ngantuk. Alasan yang sering mereka ungkapkan seperti sibuk dengan tugas-tugas, sehingga para mahasiswa kadang malas meluangkan waktu untuk olahraga (Lina, 2021).

Kualitas pengetahuan individu atau mahasiswa adalah faktor yang dapat mempengaruhi derajat kesehatan untuk itu lebih ditingkatkan lagi pengetahuan yang dimiliki sehingga di

kemudian hari derajat kesehatan mengalami peningkatan ke arah yang lebih baik. Lingkungan yang tidak sehat, perilaku manusia yang salah misalnya membuang sampah sembarangan merupakan salah satu dampak yang berakibat pada lingkungan sehingga muncul berbagai macam penyakit, maka dari itu perlu peningkatan kesadaran individu atau mahasiswa akan perilakunya supaya dapat menjaga lingkungan tetap sehat (Kemenkes RI, 2022). Upaya yang dilakukan menuju perilaku gaya hidup sehat yaitu dengan salah satu program yang dikenal dengan program perilaku gaya hidup sehat yang dilakukan secara menyeluruh dan terkoordinasi. Pengetahuan yang rendah memiliki kaitan dengan permasalahan perilaku kesehatan dalam menentukan sikap dan perilaku. Masalah perilaku gaya hidup sehat yang sering terjadi di lingkungan kampus yaitu mahasiswa tidak cuci tangan sebelum dan sesudah makan, jajan disembarang tempat, membuang sampah tidak pada tempatnya. Peningkatan gaya hidup sehat mulai sekarang harus dilakukan dari diri individu terlebih dahulu, sehingga hal ini dapat menghasilkan lingkungan dengan populasi yang sehat. Adapun cara agar dapat mencapai Indonesia sehat yaitu dengan memberikan solusi untuk menjalankan strategi pembinaan individu sehat dengan melakukan perilaku gaya hidup sehat (Kemenkes RI, 2022).

Perilaku gaya hidup sehat adalah perbuatan individu yang dilaksanakan dalam keadaan sadar bahwa benar melakukannya, didapatkan melalui proses pembelajaran sehingga dapat menolong kehidupan pribadinya maupun sesama dan yang terpenting pada bidang kesehatan (Depkes RI, 2022). Perilaku gaya hidup sehat merupakan salah satu bentuk pelaksanaan yang diwujudkan dalam paradigma sehat dengan tujuan dapat menciptakan kondisi sehat baik secara fisik, mental, spiritual, sosial bahkan emosional. Indikator perilaku gaya hidup sehat bisa dijadikan tolak ukur akan keberhasilan dari suatu lingkungan melalui pencapaian yang telah dihasilkan. Perilaku Gaya hidup aktif mencakup berbagai bentuk olahraga dan aktivitas fisik, seperti lari, bersepeda, berenang, fitness, yoga, atau olahraga tim. Selain berolahraga dan beraktivitas, perilaku gaya hidup aktif juga harus didukung dengan pola makan sehat, cukup istirahat, dan kebiasaan hidup sehat lainnya. Memilih makanan bergizi, dan memastikan cukup waktu istirahat adalah bagian penting dari pola hidup yang seimbang (Notoatmodjo, 2022). Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa penyakit pernapasan, yang sebagian besar disebabkan oleh perilaku gaya hidup tidak sehat seperti merokok dan paparan polusi udara, merupakan salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas di Indonesia [Kemenkes RI, 2022]. Hal ini menunjukkan adanya dampak signifikan dari gaya hidup tidak sehat terhadap kesehatan masyarakat.

Penerapan gaya hidup sehat di lingkungan kampus dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya adalah pengetahuan mahasiswa, sikap, peran dosen, keterpaparan media, ketersediaan sarana prasarana dan faktor lainnya. Hal ini didukung oleh berbagai penelitian yang menyebutkan bahwa gaya hidup sehat mahasiswa di kampus berhubungan dengan variabel-variabel tersebut. Aktivitas fisik juga mempengaruhi status gizi pada remaja. Remaja yang melakukan aktivitas fisik, metabolisme dalam tubuhnya akan mengalami peningkatan. Peningkatan tersebut akan menyebabkan penurunan kalori yang berasal dari hasil pembakaran lemak tubuh. Tingkatan aktivitas fisik seseorang dapat mempengaruhi status gizinya. Semakin ringan aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari dan terjadi peningkatan asupan makan selama beraktivitas, maka semakin tinggi juga peluangnya untuk mengalami kegemukan atau bahkan obesitas. Prananda, Multahadi, & Pebiola (2023)

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Fakultas Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta didapatkan hasil Perilaku Gaya Hidup Sehat pada mahasiswa Universitas Aisyiyah Yogyakarta, secara umum masih kurang baik, dilihat dari kebiasaan tidak melakukan cuci tangan sebelum dan sesudah mengkonsumsi makan, merokok, kebiasaan makan khususnya riwayat sakit maag, kebiasaan olahraga, kecukupan istirahat, dan pengendalian stress. Prestasi akademik mahasiswa dapat dipengaruhi oleh gaya hidup selama

kuliah. Kenyamanan, keamanan dan kesehatan dapat dicapai dengan pemenuhan kebutuhan fisik dan psikis mahasiswa yang menjadi gaya hidup dan aktivitas dalam belajar, sehingga gaya hidup dapat mempengaruhi perilaku mahasiswa dalam belajar (Notoatmodjo, 2022)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta diketahui bahwa jumlah Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan sejumlah 835 mahasiswa. Dari hasil wawancara dengan 20 mahasiswa mengatakan tidak melakukan cuci tangan sebelum makan dan sesudah makan (5%), mengkonsumsi makanan kurang sehat seperti makanan *junk food* (5%), tidur larut malam sampai jam 01:00 - 02:00, dan tidak pernah berolahraga (10%). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa, meskipun berada di fakultas ilmu kesehatan, masih memiliki kesadaran dan praktik kesehatan yang perlu ditingkatkan.

Data tersebut menunjukkan bahwa ternyata mahasiswa kesehatan masih ada yang mempunyai gaya hidup yang kurang sehat. Mahasiswa kesehatan diharapkan mempunyai pengetahuan dan perilaku yang lebih baik sehingga dapat menjadi contoh di masyarakat terutama dalam segi kesehatan. Ilmu yang mereka dapatkan dari institusi kesehatan yang berisi semua disiplin ilmu berkaitan dengan kesehatan tentunya akan menambah pengetahuan dan pemahaman mereka tentang dunia kesehatan, sehingga diharapkan mereka dapat mengerti dan memahami dengan benar serta dapat mempraktikkan dalam kehidupan mereka sehari-hari. Sebagai calon tenaga kesehatan, mahasiswa kesehatan diharapkan menjadi *role model* bagi lingkungan sekitarnya. Menurut teori *Social Cognitive Theory* oleh Bandura (1977), individu belajar melalui observasi perilaku orang lain. Meskipun memiliki pengetahuan kesehatan, mahasiswa sering kali menghadapi tantangan dalam menerapkan gaya hidup sehat, terutama terkait kualitas tidur, pola makan, dan aktivitas fisik (Setiawati et al., 2019). Selain itu, penggunaan media sosial dapat mempengaruhi kebiasaan olahraga, di mana intensitas penggunaan yang tinggi justru berhubungan dengan rendahnya aktivitas fisik (Rakhmawati, 2021). Namun, tidak jarang pula dari mereka yang menelan secara mentah-mentah informasi yang mereka dapatkan (Wawan & Dewi, 2022).

Data-data diatas dapat menunjukkan bahwa angka kejadian tentang perilaku gaya hidup sehat pada mahasiswa kesehatan ternyata masih kurang. Perilaku tersebut disebabkan karena beberapa faktor yaitu faktor internal (pengetahuan, sikap, kepribadian) dan faktor eksternal (lingkungan tempat mahasiswa berada) dari mahasiswa (Murti, 2025). Salah satu faktor yang paling mempengaruhi yaitu pengetahuan dan pandangan yang sempit para mahasiswa tentang gaya hidup sehat serta sikap kurang pemahaman tentang penerapan gaya hidup sehat (Parawansa, 2025). Berangkat dari temuan tersebut, peneliti ini tertarik untuk mengkaji Analisis Hubungan antara Pengetahuan dan Sikap pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UNISA Yogyakarta. Hasil penelitian Lina menyebutkan bahwa mahasiswa mempunyai tingkat pengetahuan yang rendah tentang cuci tangan 5 langkah (67,6%), sebanyak 56,3% responden tidak menerima untuk jajan sehat di kantin, sebanyak 30,2% sering tidur larut malam, serta sebanyak 52,5% kurang olahraga (Lina, 2021).

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti masih banyak ditemukan masalah perilaku gaya hidup sehat pada mahasiswa jurusan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Hal ini ditunjukkan dengan masih banyaknya ditemukan mahasiswa yang tidak melakukan cuci tangan sebelum dan sesudah mengkonsumsi makan, sering tidur larut malam, mengkonsumsi makanan kurang sehat, kurang olahraga. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap terhadap perilaku gaya hidup sehat pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

METODE

Penelitian ini adalah Jenis penelitian ini adalah *survey* analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional study*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Determinan

Perilaku Gaya Hidup Sehat : Analisis Hubungan antara Pengetahuan dan Sikap pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UNISA Yogyakarta. Populasi dalam penelitian ini yaitu Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Angkatan 2021 Universitas Aisyiyah Yogyakarta sejumlah 835 mahasiswa. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan berdasarkan populasi, dengan cara menggunakan *Non-probability Sampling* dengan metode *purposive sampling* dimana teknik dalam pengambilan sampel ini memiliki pertimbangan-pertimbangan yang sudah ditentukan kepada responden.

Teknik sampling atau metode pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu pengambilan data secara *Snowball sampling* sebanyak 99 responden dan dihitung menggunakan Rumus slovin serta dilakukan perhitungan menurut Klasifikasi sampel dilakukan menggunakan Proportionate Stratified Random Sampling untuk menentukan jumlah sampel yang akan diambil dari setiap program studi (Prodi) di Fakultas Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Prodi yang terlibat dalam penelitian ini meliputi D3 Radiologi, D4 Keperawatan Anestesiologi, D4 Teknologi Laboratorium Medis, S1 Fisioterapi, S1 Gizi, S1 Kebidanan, dan S1 Keperawatan. Data dikumpulkan melalui lembar kuesioner yang berisi pertanyaan terkait perilaku gaya hidup sehat mahasiswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis univariat, yang akan digunakan untuk mendeskripsikan frekuensi Tingkat Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa terhadap perilaku gaya hidup sehat, serta analisis bivariat untuk menguji hubungan antara dua variabel, seperti hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap menggunakan uji chi-square. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat menghasilkan data yang representatif dan akurat mengenai perilaku mahasiswa dalam menerapkan perilaku gaya hidup sehat.

HASIL

Hasil penelitian tentang hubungan antara pengetahuan dan sikap terhadap determinan perilaku gaya hidup sehat pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Program Studi Usia dan Jenis Kelamin

Program Studi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
D3 Radiologi	1	1.0
D4 Keperawatan Anestesiologi	18	18.2
D4 Teknologi Laboratorium Medis	20	20.2
S1 Fisioterapi	11	11.1
S1 Gizi	13	13.1
S1 Kebidanan	15	15.2
S1 Keperawatan	21	21.2
Total	99	100
Usia (Tahun)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
21	21	21.2
22	26	26.3
23	23	23.2
24	29	29.3
Total	99	100
Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Perempuan	83	83.8
Laki-laki	16	16.2
Total	99	100

Berdasarkan data distribusi frekuensi program studi, seluruh responden dalam penelitian ini berasal dari tujuh program studi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan total 99 orang. Program studi yang memiliki jumlah responden terbanyak

adalah S1 Keperawatan sebanyak 21 orang (21,2%), diikuti oleh D4 Teknologi Laboratorium Medis sebanyak 20 orang (20,2%) dan D4 Keperawatan Anestesiologi sebanyak 18 orang (18,2%). Selanjutnya, S1 Kebidanan berkontribusi sebanyak 15 responden (15,2%), S1 Gizi sebanyak 13 responden (13,1%), dan S1 Fisioterapi sebanyak 11 responden (11,1%). Sementara itu, D3 Radiologi memiliki jumlah responden paling sedikit, yaitu hanya 1 orang (1,0%).

Berdasarkan data distribusi frekuensi usia, responden yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 99 orang, dengan rentang usia antara 21 hingga 24 tahun. Distribusi usia menunjukkan penyebaran yang cukup merata pada rentang usia awal dewasa, dengan dominasi terbesar pada usia 24 tahun sebanyak 29 responden (29,3%). Disusul oleh usia 22 tahun sebanyak 26 responden (26,3%) dan usia 23 tahun sebanyak 23 responden (23,2%). Sementara itu, usia 21 tahun memiliki jumlah responden paling sedikit, yaitu sebanyak 21 orang (21,2%). Berdasarkan data distribusi frekuensi jenis kelamin, mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan, yaitu sebanyak 83 orang (83,8%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 16 orang (16,2%) dari total 99 responden.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kategori Tingkat Pengetahuan

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	74	74,7
Cukup	24	24,2
Kurang	1	1,1
Total	99	100

Berdasarkan data distribusi frekuensi tingkat pengetahuan, mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik, yaitu sebanyak 74 orang (74,7%). Sebanyak 24 responden (24,2%) berada pada kategori cukup, dan hanya 1 responden (1,1%) yang berada dalam kategori kurang.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kategori Sikap dan Perilaku Gaya Hidup Sehat

Sikap dan Perilaku Gaya Hidup Sehat	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Gaya Hidup Tidak Sehat	5	5,1
Gaya Hidup Cukup Sehat	40	40,4
Gaya Hidup Sehat	54	54,5
Total	99	100

Berdasarkan data distribusi frekuensi kategori sikap dan perilaku gaya hidup sehat, sebagian besar responden berada pada kategori gaya hidup sehat, yaitu sebanyak 54 orang (54,5%). Sebanyak 40 responden (40,4%) menunjukkan gaya hidup cukup sehat, sementara sisanya sebanyak 5 responden (5,1%) termasuk dalam kategori gaya hidup tidak sehat.

Sikap dan Perilaku Gaya Hidup Sehat

Tabel 4. Cross Tabulasi Hubungan antara Pengetahuan dan Sikap Terhadap Determinan Perilaku Gaya Hidup Sehat

Kategori	f	%	f	%	f	%	f	%	p-value
Baik	0	0	31	31,3	43	43,4	74	74,7	0,025
Cukup	4	4	9	9,1	11	11,1	24	24,2	
Kurang	1	1,1	0	0	0	0	1	1,1	
Total	5	5,1	40	40,4	54	54,5	99	100	

Berdasarkan tabel 4, dapat diketahui bahwa dari total 99 responden, sebanyak 74 orang (74,7%) memiliki tingkat pengetahuan baik, 24 orang (24,2%) memiliki tingkat pengetahuan

cukup, dan 1 orang (1,1%) memiliki tingkat pengetahuan kurang. Dari 74 responden dengan pengetahuan baik, sebagian besar (43 responden atau 43,4%) menunjukkan sikap dan perilaku gaya hidup sehat, dan 31 responden (31,3%) tergolong dalam gaya hidup cukup sehat. Tidak ada responden dengan pengetahuan baik yang memiliki gaya hidup tidak sehat. Sementara itu, dari 24 responden dengan pengetahuan cukup, 11 orang (11,1%) memiliki gaya hidup sehat, 9 orang (9,1%) cukup sehat, dan 4 orang (4%) memiliki gaya hidup tidak sehat. Responden dengan pengetahuan kurang (1 orang) seluruhnya berada dalam kategori gaya hidup tidak sehat.

Berdasarkan hasil analisis uji statistik Chi-Square, diperoleh nilai P- Value sebesar 0,000 ($P < 0,025$), sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan terhadap determinan perilaku gaya hidup sehat pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan yang dimiliki mahasiswa, maka semakin besar kemungkinan mereka memiliki sikap dan perilaku gaya hidup yang sehat. Temuan ini mendukung pentingnya upaya peningkatan pengetahuan kesehatan sebagai salah satu strategi dalam mendorong penerapan gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa. Dari hasil studi pendahuluan ini memiliki keterbatasan pada jumlah sample yang digunakan yakni hanya sebanyak 20 mahasiswa.

PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Program Studi Fakultas Ilmu Kesehatan, Usia, dan Jenis Kelamin Frekuensi Program Studi Fakultas Ilmu Kesehatan

Berdasarkan data distribusi frekuensi program studi, seluruh responden dalam penelitian ini berasal dari tujuh program studi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan total 99 orang. Program studi yang memiliki jumlah responden terbanyak adalah S1 Keperawatan sebanyak 21 orang (21,2%), diikuti oleh D4 Teknologi Laboratorium Medis sebanyak 20 orang (20,2%) dan D4 Keperawatan Anestesiologi sebanyak 18 orang (18,2%). Selanjutnya, S1 Kebidanan berkontribusi sebanyak 15 responden (15,2%), S1 Gizi sebanyak 13 responden (13,1%), dan S1 Fisioterapi sebanyak 11 responden (11,1%). Sementara itu, D3 Radiologi memiliki jumlah responden paling sedikit, yaitu hanya 1 orang (1,0%). Penyebaran ini menunjukkan representasi yang beragam dari berbagai program studi di lingkungan Fakultas Ilmu Kesehatan, sehingga memungkinkan adanya variasi perspektif dan pengalaman yang berkontribusi dalam penilaian terhadap pengetahuan dan sikap mengenai perilaku gaya hidup sehat. Keterlibatan dari masing-masing program studi juga memperkuat validitas data karena mencerminkan populasi mahasiswa angkatan 2021 secara menyeluruh.

Distribusi ini menunjukkan representasi yang beragam dari berbagai program studi di lingkungan Fakultas Ilmu Kesehatan, yang memungkinkan adanya variasi perspektif dan pengalaman. Keragaman ini penting dalam mengukur pengetahuan dan sikap terhadap determinan perilaku gaya hidup sehat karena setiap program studi memiliki latar belakang kurikulum, orientasi klinis, dan pengalaman akademik yang berbeda, yang dapat memengaruhi pemahaman dan penerapan perilaku hidup sehat (Maulana, 2020; Ardiansyah & Fitriana, 2021). Penelitian oleh Suparmi et al. (2022) di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Jakarta juga menunjukkan bahwa keberagaman latar belakang program studi dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif terhadap isu kesehatan masyarakat. Penelitian lain oleh Rahayu & Widodo (2020) menyebutkan bahwa variasi distribusi mahasiswa antarprogram studi berkorelasi terhadap pemahaman dan penerapan konsep promosi kesehatan yang berbeda-beda tergantung pendekatan pembelajaran masing-masing program.

Keterlibatan seluruh program studi juga mendukung validitas eksternal dari penelitian ini karena mencerminkan populasi mahasiswa angkatan 2021 secara menyeluruh. Artinya, hasil penelitian ini memiliki cakupan representatif terhadap populasi target dan dapat dijadikan rujukan dalam pengambilan kebijakan promosi gaya hidup sehat di lingkungan kampus (Hidayat, 2020). Dengan demikian, distribusi frekuensi program studi dalam penelitian ini tidak hanya menunjukkan keberagaman, tetapi juga memperkuat kualitas data serta memberikan dasar analisis yang lebih holistik terhadap hubungan antara pengetahuan dan sikap terhadap determinan perilaku gaya hidup sehat.

Distribusi Frekuensi Usia

Berdasarkan data distribusi frekuensi usia, responden yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 99 orang, dengan rentang usia antara 21 hingga 24 tahun. Distribusi usia menunjukkan penyebaran yang cukup merata pada rentang usia awal dewasa, dengan dominasi terbesar pada usia 24 tahun sebanyak 29 responden (29,3%). Disusul oleh usia 22 tahun sebanyak 26 responden (26,3%) dan usia 23 tahun sebanyak 23 responden (23,2%). Sementara itu, usia 21 tahun memiliki jumlah responden paling sedikit, yaitu sebanyak 21 orang (21,2%). Rentang usia ini mencerminkan karakteristik umum mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Kesehatan angkatan 2021 di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, yang umumnya berada dalam tahap perkembangan dewasa awal. Distribusi usia yang relatif seimbang ini memberikan landasan yang representatif dalam menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap terhadap perilaku gaya hidup sehat pada kelompok usia produktif di lingkungan pendidikan tinggi.

Rentang usia ini termasuk dalam kategori dewasa awal, yang menurut Santrock (2022) merupakan periode perkembangan di mana individu mulai membangun kebiasaan jangka panjang, termasuk pola hidup sehat atau tidak sehat. Pada tahap ini, seseorang memiliki kapasitas kognitif yang cukup untuk memahami konsekuensi jangka panjang dari gaya hidup yang dijalani (Santrock, 2022). Penelitian oleh Rizal & Yuliana (2020) menyatakan bahwa pada usia dewasa awal, mahasiswa berada dalam fase pencarian identitas diri dan lebih terpapar pada berbagai pengaruh lingkungan, termasuk gaya hidup teman sebaya dan tekanan akademik. Hal ini menjadikan kelompok usia ini sangat penting dalam intervensi gaya hidup sehat karena perilaku yang terbentuk pada fase ini cenderung menetap hingga dewasa akhir (Rizal & Yuliana, 2020).

Studi lain oleh Istiningtyas (2020) di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro menunjukkan bahwa meskipun usia tidak selalu berpengaruh langsung terhadap perilaku, namun mahasiswa dengan usia yang lebih matang cenderung memiliki sikap yang lebih positif terhadap pentingnya perilaku hidup sehat. Sikap ini dipengaruhi oleh pengalaman akademik, interaksi sosial, serta paparan informasi kesehatan (Istiningtyas, 2020). Selain itu, Divinubun dan Latar, (2025) menekankan bahwa individu pada usia dewasa awal, khususnya mahasiswa, merupakan target ideal untuk pendidikan kesehatan karena mereka mulai memiliki kontrol atas keputusan pribadi mengenai pola makan, aktivitas fisik, dan manajemen stres (Divinubun & Latar, 2025). Oleh karena itu, distribusi usia yang relatif seimbang dalam penelitian ini mendukung keberagaman data dalam menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap terhadap gaya hidup sehat. Representasi yang merata dari berbagai usia dalam fase perkembangan yang sama juga memperkuat validitas internal studi ini karena seluruh responden berada dalam fase produktif dan berpotensi untuk menerapkan perubahan gaya hidup yang berkelanjutan.

Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin

Berdasarkan data distribusi frekuensi jenis kelamin, mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan, yaitu sebanyak 83 orang (83,8%), sedangkan responden laki-laki

berjumlah 16 orang (16,2%) dari total 99 responden. Ketimpangan proporsi ini mencerminkan komposisi umum mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta, di mana sebagian besar program studi didominasi oleh mahasiswa perempuan. Terlebih lagi, pada beberapa program studi seperti Kebidanan, seluruh responden merupakan perempuan. Kondisi ini perlu dipertimbangkan dalam interpretasi hasil analisis, terutama yang berkaitan dengan perbedaan jenis kelamin terhadap perilaku gaya hidup sehat, karena dominasi responden perempuan dapat mempengaruhi kecenderungan hasil penelitian.

Ketimpangan proporsi ini mencerminkan kondisi nyata komposisi mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta, yang secara historis dan struktural memang lebih didominasi oleh perempuan. Hal ini dapat diamati terutama pada program studi seperti Kebidanan, Keperawatan, dan Gizi yang secara nasional juga didominasi oleh perempuan (Kemenkes RI, 2021). Distribusi jenis kelamin yang tidak seimbang ini penting untuk diperhatikan dalam interpretasi hasil, terutama ketika menelusuri hubungan antara pengetahuan dan sikap terhadap determinan perilaku gaya hidup sehat. Jenis kelamin terbukti menjadi salah satu determinan dalam berbagai aspek perilaku kesehatan. Penelitian oleh Fitri (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki tingkat literasi kesehatan mental dan perilaku pencarian bantuan yang lebih baik dibandingkan laki-laki. Hal ini dapat diartikan bahwa perempuan lebih terbuka dalam menerima informasi dan lebih peduli terhadap aspek kesejahteraan fisik maupun psikologis.

Studi lain oleh Rizal & Yuliana (2020) menyebutkan bahwa perempuan cenderung lebih memperhatikan pola makan, kebersihan diri, dan rutinitas istirahat, sementara laki-laki lebih unggul dalam aktivitas fisik. Perbedaan ini bisa disebabkan oleh norma sosial dan budaya yang membentuk persepsi gender terhadap kesehatan. Oleh karena itu, dominasi responden perempuan dalam penelitian ini mungkin menghasilkan kecenderungan hasil yang lebih positif terhadap perilaku hidup sehat. Dalam konteks penelitian ini, penting untuk menyadari bahwa hasil yang didapat lebih mencerminkan persepsi dan sikap mahasiswa perempuan, sehingga generalisasi terhadap seluruh populasi mahasiswa, khususnya laki-laki, perlu dilakukan secara hati-hati. Distribusi ini juga sejalan dengan penelitian Istiningtyas (2020) yang menyatakan bahwa mahasiswa perempuan memiliki pengetahuan kesehatan yang lebih baik dan lebih peduli dalam menerapkan kebiasaan hidup sehat dibandingkan dengan laki-laki. Oleh karena itu, analisis data yang mempertimbangkan perbedaan jenis kelamin menjadi penting agar hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang komprehensif dan tidak bias.

Distribusi Frekuensi Kategori Tingkat Pengetahuan

Berdasarkan data distribusi frekuensi tingkat pengetahuan, mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik, yaitu sebanyak 74 orang (74,7%). Sebanyak 24 responden (24,2%) berada pada kategori cukup, dan hanya 1 responden (1,1%) yang berada dalam kategori kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum, mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta angkatan 2021 telah memiliki pengetahuan yang cukup tinggi mengenai gaya hidup sehat. Tingginya persentase responden dengan pengetahuan baik dapat mencerminkan keberhasilan pembelajaran atau paparan informasi kesehatan yang memadai di lingkungan akademik. Meskipun demikian, adanya sebagian kecil responden dengan tingkat pengetahuan cukup dan kurang tetap menjadi catatan penting sebagai dasar untuk meningkatkan strategi edukasi kesehatan yang lebih merata dan menyeluruh.

Data ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta angkatan 2021 memiliki pemahaman yang tinggi mengenai gaya hidup sehat. Tingginya persentase tingkat pengetahuan yang baik kemungkinan besar mencerminkan efektivitas pembelajaran dan paparan informasi kesehatan yang diberikan selama proses akademik, baik melalui mata kuliah, praktik klinik, maupun kegiatan kampus

yang berbasis promosi kesehatan. Pengetahuan merupakan salah satu faktor penting dalam membentuk sikap dan perilaku seseorang terhadap gaya hidup sehat. Menurut Istiningtyas (2020), terdapat hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dan perilaku hidup sehat pada mahasiswa keperawatan, di mana responden dengan tingkat pengetahuan tinggi cenderung menerapkan kebiasaan hidup sehat secara konsisten. Temuan serupa juga dijelaskan dalam penelitian oleh Arifin dan Suparmi (2020), yang mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan pengetahuan yang baik mengenai gizi, aktivitas fisik, dan manajemen stres menunjukkan kecenderungan lebih besar dalam menerapkan perilaku sehat sehari-hari.

Keberadaan sebagian kecil responden yang berada dalam kategori cukup dan kurang tetap menjadi perhatian penting. Hal ini menunjukkan bahwa belum seluruh mahasiswa memiliki akses informasi atau minat yang sama terhadap isu kesehatan, sehingga dibutuhkan pendekatan edukatif yang lebih inklusif dan inovatif. Sitorus (2020) menekankan bahwa faktor-faktor seperti media penyuluhan yang monoton, kurangnya kegiatan promosi kesehatan, dan minimnya integrasi isu gaya hidup sehat dalam kurikulum umum dapat menjadi penyebab ketimpangan dalam tingkat pengetahuan mahasiswa kesehatan. Oleh karena itu, penting untuk memastikan bahwa penelitian ini dilakukan pada mahasiswa kesehatan di berbagai institusi agar perbandingan hasil dapat dilakukan secara valid dan relevan. Oleh karena itu, institusi pendidikan perlu memperkuat strategi promosi kesehatan berbasis kampus yang interaktif dan berkelanjutan, misalnya dengan melibatkan mahasiswa sebagai duta kesehatan atau memperluas akses informasi melalui media sosial dan platform digital yang lebih dekat dengan kehidupan sehari-hari mahasiswa (Notoatmodjo, 2020; Mubarak, 2022).

Dengan demikian, distribusi frekuensi pengetahuan yang mayoritas baik memberikan dasar positif bagi perilaku gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa, tetapi juga menjadi pemicu untuk terus mengembangkan pendekatan edukatif yang mampu menjangkau seluruh kelompok mahasiswa tanpa terkecuali.

Distribusi Frekuensi Kategori Sikap dan Perilaku Gaya Hidup Sehat

Berdasarkan data distribusi frekuensi kategori sikap dan perilaku gaya hidup sehat, sebagian besar responden berada pada kategori gaya hidup sehat, yaitu sebanyak 54 orang (54,5%). Sebanyak 40 responden (40,4%) menunjukkan gaya hidup cukup sehat, sementara sisanya sebanyak 5 responden (5,1%) termasuk dalam kategori gaya hidup tidak sehat. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta angkatan 2021 telah menerapkan sikap dan perilaku yang mencerminkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Tingginya proporsi responden dalam kategori sehat dan cukup sehat dapat menjadi indikator positif terhadap kesadaran kesehatan di kalangan mahasiswa. Meski demikian, terdapat inkonsistensi pada perilaku lain. Banyak mahasiswa menyadari dampak buruk tidur larut malam namun tetap melakukannya karena alasan akademis atau penggunaan gawai, yang menunjukkan adanya celah antara kesadaran dan tindakan. Fenomena ini sejalan dengan Theory of Planned Behavior yang menjelaskan bahwa niat tidak selalu berujung pada perilaku karena adanya hambatan kontrol perilaku (Bloom, 2021). Penelitian Istiningtyas (2020) menemukan hubungan signifikan antara pengetahuan dan sikap mahasiswa dengan perilaku gaya hidup sehat, namun terdapat inkonsistensi pada perilaku lain. Hal serupa dikemukakan oleh Sitorus (2021), yang menyatakan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa memiliki sikap positif, masih ditemukan perilaku tidak sehat akibat kurangnya implementasi dari pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Sikap serupa juga terlihat pada konsumsi makanan cepat saji; mereka tahu makanan ini tidak sehat tetapi tetap memilihnya demi kepraktisan.

Dalam hal olahraga, sikap mahasiswa umumnya positif, meskipun motivasi dan konsistensi mereka bervariasi. Hal ini juga berlaku untuk manajemen stres, di mana

mahasiswa yang memiliki gaya hidup sehat cenderung aktif mencari cara untuk mengelola tekanan. Menurut Notoatmodjo (2022), sikap merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak, namun belum merupakan pelaksanaan motif tertentu. Teori ini menjelaskan mengapa mahasiswa dengan pengetahuan positif tentang manajemen stres belum tentu mempraktikkannya secara konsisten. Rizal dan Yuliana (2020) menambahkan bahwa mahasiswa yang memiliki gaya hidup sehat cenderung aktif mencari cara untuk mengelola tekanan, sementara sebagian lainnya belum memiliki strategi yang jelas. Faktor-faktor seperti kebiasaan begadang, konsumsi makanan cepat saji, dan minimnya aktivitas fisik tetap menjadi tantangan meskipun pengetahuan dan sikap telah terbentuk dengan baik. Untuk merokok, sebagian besar mahasiswa memiliki sikap negatif, yang sejalan dengan tingginya persentase mereka yang bergaya hidup sehat, meskipun kelompok kecil yang merokok cenderung bersikap tidak peduli terhadap risiko kesehatannya.

Namun pengetahuan dan sikap tidak selalu diikuti oleh perilaku (Putri et al., 2023). Ada sebagian kecil responden yang bersikap positif dengan perilaku tidak sehat, ini bisa dikarenakan dari faktor ekonomi karena uang saku mereka yang pas-pasan sehingga kurang mampu menunjang hidup sehat mereka, faktor sosial budaya seperti kebiasaan mereka untuk melakukan hobi yang sama antar sesama teman misalnya saling menunggu untuk makan bersama hingga menunda waktu makan, bercerita hingga larut malam sehingga kebutuhan tidur tidak tercukupi serta faktor agama karena kurangnya keimanan seseorang sehingga bisa tergoda untuk melakukan hal yang tidak baik seperti narkotik dan minum alkohol. Sebagian kecil dari responden yang bersikap negatif mempunyai perilaku yang sehat, ini dikarenakan dari faktor sifat kepribadian dan pembawaan mereka seperti orang yang beranggapan bahwa merokok adalah hal yang wajar, akan tetapi karena orang tersebut tidak mempunyai kebiasaan merokok maka dia juga tidak melakukannya.

Menurut penelitian Istiningtyas (2020), terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan sikap mahasiswa dengan perilaku gaya hidup sehat. Mahasiswa yang memiliki pemahaman dan sikap positif terhadap pentingnya menjaga kesehatan lebih cenderung untuk menerapkan kebiasaan-kebiasaan sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi, berolahraga secara teratur, serta mengelola stres secara efektif. Hal ini diperkuat oleh penelitian Sitorus (2021), yang mengemukakan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa memiliki sikap positif, masih ditemukan perilaku tidak sehat akibat kurangnya implementasi dari pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Faktor-faktor seperti kebiasaan begadang, konsumsi makanan cepat saji, dan minimnya aktivitas fisik tetap menjadi tantangan meskipun pengetahuan dan sikap telah terbentuk dengan baik.

Dengan demikian, meskipun data menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa sudah menjalani gaya hidup sehat, keberadaan responden yang masih berada pada kategori cukup sehat dan tidak sehat tetap menjadi catatan penting. Ini menunjukkan adanya celah antara sikap dan praktik yang perlu dijembatani melalui program edukatif dan promosi kesehatan yang lebih sistematis dan personal. Upaya seperti penyuluhan berbasis *peer-education*, pelibatan organisasi kemahasiswaan dalam kampanye kesehatan, serta integrasi kegiatan hidup sehat ke dalam kurikulum dapat menjadi solusi strategis. Dengan pendekatan ini, mahasiswa tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga didorong untuk menerapkannya secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

Cross Tabulasi Hubungan antara Pengetahuan dan Sikap terhadap Determinan Perilaku Gaya Hidup Sehat

Dapat diketahui bahwa dari total 99 responden, sebanyak 74 orang (74,7%) memiliki tingkat pengetahuan baik, 24 orang (24,2%) memiliki tingkat pengetahuan cukup, dan 1 orang (1,1%) memiliki tingkat pengetahuan kurang. Dari 74 responden dengan pengetahuan baik, sebagian besar (43 responden atau 43,4%) menunjukkan sikap dan perilaku gaya hidup sehat,

dan 31 responden (31,3%) tergolong dalam gaya hidup cukup sehat. Tidak ada responden dengan pengetahuan baik yang memiliki gaya hidup tidak sehat. Sementara itu, dari 24 responden dengan pengetahuan cukup, 11 orang (11,1%) memiliki gaya hidup sehat, 9 orang (9,1%) cukup sehat, dan 4 orang (4%) memiliki gaya hidup tidak sehat. Responden dengan pengetahuan kurang (1 orang) seluruhnya berada dalam kategori gaya hidup tidak sehat. Berdasarkan hasil analisis uji statistik Chi-Square, diperoleh nilai P Value sebesar 0,000 ($P < 0,025$), sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan terhadap determinan perilaku gaya hidup sehat pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan yang dimiliki mahasiswa, maka semakin besar kemungkinan mereka memiliki sikap dan perilaku gaya hidup yang sehat. Temuan ini mendukung pentingnya upaya peningkatan pengetahuan kesehatan sebagai salah satu strategi dalam mendorong penerapan gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa.

Temuan ini diperkuat oleh penelitian Rahmadhani et al. (2023) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan sikap dengan perilaku hidup sehat mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya, dengan nilai $p = 0,005$. Penelitian tersebut menekankan bahwa pengetahuan yang baik menjadi landasan dalam membentuk sikap positif, yang pada akhirnya mendorong terbentuknya kebiasaan sehat secara konsisten. Demikian pula, Putranto et al. (2022) dalam penelitiannya di Universitas Pertahanan RI menemukan bahwa tingkat pengetahuan memiliki kontribusi besar terhadap perilaku sehat taruna, terutama dalam aspek pola makan, aktivitas fisik, dan manajemen stres. Secara teoritis, hal ini sejalan dengan teori Notoatmodjo (2020), yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan domain kognitif pertama yang menjadi dasar pembentukan sikap, dan selanjutnya dapat memengaruhi tindakan atau perilaku seseorang. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya peningkatan pengetahuan sebagai strategi intervensi utama dalam promosi gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa. Kampus sebagai lingkungan pendidikan harus lebih aktif dalam menyelenggarakan edukasi kesehatan melalui pendekatan interaktif seperti pelatihan, seminar, hingga kampanye digital berbasis media sosial, yang dapat menjangkau mahasiswa secara lebih luas dan efektif. Dengan begitu, tidak hanya pengetahuan yang meningkat, tetapi juga konsistensi perilaku hidup sehat dapat lebih terjaga.

KESIMPULAN

Sebagian besar mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta angkatan 2021 memiliki pengetahuan yang baik tentang gaya hidup sehat. Penelitian ini berhasil menganalisis hubungan antara pengetahuan dan sikap terhadap perilaku gaya hidup sehat pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Temuan menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara ketiga variabel tersebut. Tingkat Pengetahuan Mahasiswa: Mayoritas mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan memiliki tingkat pengetahuan yang baik (74,7%) terkait determinan perilaku gaya hidup sehat, seperti pola makan, olahraga, dan kebersihan. Sebagian kecil memiliki pengetahuan cukup (24,2%), dan sangat sedikit yang berpengetahuan kurang (1,1%). Sikap Mahasiswa: Tingkat pengetahuan yang baik secara umum berkorelasi dengan sikap positif terhadap gaya hidup sehat. Kelompok mahasiswa dengan pengetahuan baik cenderung menunjukkan sikap yang mendukung praktik hidup bersih dan sehat. Namun, terdapat indikasi bahwa sikap ini tidak selalu konsisten diwujudkan dalam perilaku sehari-hari, terutama pada kelompok dengan pengetahuan yang cukup atau kurang. Keeratan Hubungan: Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan positif antara tingkat pengetahuan dengan perilaku gaya hidup sehat. Mahasiswa dengan pengetahuan baik cenderung menerapkan gaya hidup sehat (74,7% berada di kategori sehat dan cukup sehat). Sebaliknya, responden dengan pengetahuan kurang

secara konsisten menunjukkan gaya hidup tidak sehat (100% berada di kategori tidak sehat). Meskipun demikian, data juga menunjukkan bahwa pengetahuan yang cukup saja tidak sepenuhnya menjamin perilaku sehat, karena masih ada sebagian kecil kelompok pengetahuan cukup yang berperilaku tidak sehat. Silva, D., Antunes, A., Nunes, M.R. and Ferreira, P.L., (2024). Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan mahasiswa, semakin besar kemungkinan mereka menjalani gaya hidup sehat. Mahasiswa dengan pengetahuan baik cenderung memiliki sikap dan perilaku sehat, sementara yang pengetahuannya kurang cenderung memiliki perilaku gaya hidup tidak sehat.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan yang baik berkorelasi positif dengan perilaku gaya hidup sehat. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan dapat terus meningkatkan wawasan dan kesadaran mengenai pentingnya perilaku hidup sehat. Hal ini dapat dicapai melalui partisipasi aktif dalam kegiatan seminar, lokakarya, atau kampanye kesehatan yang diselenggarakan oleh universitas. Dengan demikian, mahasiswa tidak hanya memiliki pengetahuan yang memadai, tetapi juga dapat menerapkannya secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada dosen pembimbing dan seluruh dosen atas bimbingan serta ilmu yang telah diberikan selama proses penyusunan karya ilmiah ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada pihak instansi terkait, para responden, serta keluarga yang telah memberikan dukungan dan doa. Semoga karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Wawan dan Dewi M. (2022). Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Nurul Medika.
- Ardiansyah, R., & Fitriana, L. (2021). Pengaruh Latar Belakang Pendidikan terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Mahasiswa Kesehatan. *Jurnal Promkes*, 9(1), 23– 31.
- Bloom, Hendrik L. (2021). *Planning for Health, Development and Application of Social Changes Theory*. New York: Human Sciences Press.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia.(2022). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Departemen Kesehatan RI. 2022.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman. (2023). Profil Kesehatan Kabupaten Sleman Tahun 2023. Kabupaten Sleman. 2023. (2022). Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Tentang Pola Hidup Sehat dan Pengaruhnya Terhadap Status Kesehatan Mahasiswa S1 Taruna Angkatan 1 Setelah Satu Tahun Pendidikan. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*.
- Divinubun, S., & Latar, I. M. (2025). Kontribusi Aktivitas Jasmani terhadap Gaya Hidup Sehat Mahasiswa sebagai Investasi Kesehatan Masa Depan. *Jurnal Pendidikan Geografi Unpatti*, 4(1), 166-179.
- Fitri, I. N. (2020). Perbedaan Literasi Kesehatan Mental antara Mahasiswa Laki-laki dan Perempuan. *Jurnal Psikologi UNY*, 15(1), 45–52.
- Hidayat, A. A. (2020). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Istiningtyas, T. (2020). Hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan perilaku hidup sehat mahasiswa PSIK Undip. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 55–61.
- Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2020.
- Kemenkes RI (2022). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022. In: Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022.
- Kemenkes RI (2023). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022. In: Profil Kesehatan Indonesia

Tahun 2023.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman Perilaku Hidup Sehat.

Lina HP. (2021). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (Phbs) Siswa di Sdn 42 Korong Gadang Kecamatan Kuranji Padang. J PROMKES.

Maulana, H. (2020). Persepsi Mahasiswa Kesehatan terhadap Promosi Perilaku Hidup Sehat di Lingkungan Kampus. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 8(2), 100–108.

Mubarak, W.I. (2022). Ilmu Kesehatan Masyarakat Teori dan Aplikasi. Jakarta:

Murti, M. H. (2025). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Mahasiswa Dengan Perilaku Pencegahan Seks Bebas Di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).

Notoatmodjo, S. (2020). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

Notoatmodjo. (2022), Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta.

Notoatmodjo, S. (2022). Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

Parawansa, D. A. S. (2025). Pemasaran Hijau dan Transformasi Gaya Hidup Konsumen: Kajian Empiris pada Masyarakat Perkotaan. Penerbit NEM.

Prananda, Multahadi, & Pebiola. (2023). Pengaruh aktivitas fisik terhadap status gizi pada remaja.

Priandana, L. M. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri tentang Tablet Tambah Darah (TTD) dengan Kepatuhan Mengonsumsi TTD di SMAN 1 Seberida. Skripsi. Prodi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Pekanbaru.

Putranto, B., Kurniawan, A., & Susanti, R. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Gaya Hidup Sehat pada Taruna Universitas Pertahanan. Jurnal *Health and Wellness Studies*, 3(1), 45–52. Putri, N. M. S. H., Naziyah, N., & Suralaga, C. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Perawatan Kaki Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Rumah Sakit Dr.Suyoto Jakarta Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 5(7), 2280–2293.

Rakhmawati, I. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa. Jurnal Kesehatan Olahraga, 9(2), 112–120.

Rahayu, E. T., & Widodo, A. (2020). Distribusi Mahasiswa Berdasarkan Program Studi dan Dampaknya terhadap Kesadaran Gaya Hidup Sehat. Jurnal Pendidikan Kesehatan, 11(3), 45–52.

Rahmadhani, D., Sari, M. P., & Mustika, R. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Fakultas Kedokteran. Jurnal Ilmu Kesehatan Wijaya Kusuma, 5(2), 99–105.

Rizal, R. & Yuliana, R. (2020). Gaya Hidup Sehat pada Mahasiswa dalam Perspektif Psikologi Perkembangan. Jurnal Promkes, 8(1), 32–40.

Santrock, J. W. (2022). Life-Span Development (13th ed.). *McGraw-Hill Education*.

Sawaluddin, M. R., & Lidayanti, S. (2024). Pencegahan DBD dengan Penyuluhan Hidup Bersih dan Sehat di Kecamatan Tawang Tasikmalaya Jawa Barat. *Proficio*, 5(2), 920-932.

Setiawati, R., Putri, A., & Handayani, L. (2019). Tantangan Penerapan Gaya Hidup Sehat pada Mahasiswa Kesehatan: Studi Kasus di Universitas Indonesia. Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia, 14(3), 45–53.

Silva, D., Antunes, A., Nunes, M.R. and Ferreira, P.L., 2024. *The relationship between health-related knowledge and attitudes and health risk behaviours among Portuguese university students. Global Health Promotion*.

Sitorus, R. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Gaya Hidup Sehat Mahasiswa di STIK Immanuel Bandung. Jurnal Ilmiah Kesehatan Immanuel, 3(2), 87–93.

Suparmi, S., Fitria, N., & Dewi, R. (2022). Gambaran Umum Mahasiswa FKIK dan Perilaku Gaya Hidup. Jurnal Kesehatan UIN Jakarta, 7(2), 55–63.