

Windyani Aprilia¹
 Yona Primadesi²

HUBUNGAN LITERASI INFORMASI DENGAN GAYA HIDUP SEHAT DI KALANGAN MAHASISWA PERPUSTAKAAN DAN ILMU INFORMASI UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan hubungan literasi informasi dengan gaya hidup sehat mahasiswa Perpustakaan dan Ilmu Informasi Universitas Negeri Padang. Literasi informasi diukur berdasarkan kerangka The Six Frames for Information Literacy Education, sementara gaya hidup sehat dianalisis menggunakan instrumen Health-Promoting Lifestyle Profile (HPLP) II. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan objek kajian mahasiswa Perpustakaan dan Ilmu Informasi Universitas Negeri Padang angkatan 2021, 2022, dan 2023 yang telah mengambil mata kuliah literasi informasi. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner dengan skala Likert 4-poin. Hasil penelitian menunjukkan tingkat literasi informasi mahasiswa berada pada kategori sedang, demikian pula dengan gaya hidup sehat yang juga berada pada kategori sedang. Analisis korelasi menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,597 ($p < 0,001$) pada taraf signifikansi 0,01 (2-tailed). Nilai R-square (R^2) sebesar 0,356 mengindikasikan bahwa sekitar 35,6% variasi dalam gaya hidup sehat dapat dijelaskan oleh literasi informasi, sementara 64,4% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Penelitian ini menyimpulkan bahwa peningkatan kemampuan literasi informasi dapat menjadi salah satu strategi dalam mendorong gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa, serta merekomendasikan pengintegrasian literasi informasi kesehatan dalam kurikulum pendidikan tinggi.

Kata Kunci: Literasi Informasi, Gaya Hidup Sehat, Mahasiswa, Perpustakaan dan Ilmu Informasi, Universitas Negeri Padang

Abstract

This research aims to describe the level of the relationship between information literacy and healthy lifestyle among students of the Library and Information Science Department at Universitas Negeri Padang. Information literacy is measured based on the framework of The Six Frames for Information Literacy Education, while the healthy lifestyle is analyzed using the Health-Promoting Lifestyle Profile (HPLP) II instrument. This study employs a correlational quantitative method, focusing on students from the Library and Information Science Department from the 2021, 2022, and 2023 cohorts who have taken information literacy courses. Data collection was conducted through a questionnaire using a 4-point Likert scale. The results indicate that the level of students' information literacy is in the moderate category, as is their healthy lifestyle, which also falls into the moderate category. Correlation analysis shows a significant positive relationship between the two variables with a correlation coefficient of 0.597 ($p < 0.001$) at a significance level of 0.01 (2-tailed). The R-square (R^2) value of 0.356 indicates that approximately 35.6% of the variation in healthy lifestyle can be explained by information literacy, while 64.4% is influenced by other factors. This study concludes that improving information literacy skills can be one strategy to promote a healthy lifestyle among students and recommends the integration of health information literacy into higher education curricula.

Keywords: Information Literacy, Healthy Lifestyle, Students, Library and Information Science, Universitas Negeri Padang

^{1,2}Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Padang
 email: apriliawindyani2@gmail.com, yona2154@gmail.com

PENDAHULUAN

Era globalisasi dan perkembangan teknologi informasi yang pesat telah membawa perubahan yang signifikan dalam kehidupan manusia, termasuk cara mengakses dan memanfaatkan informasi. Saat ini, informasi tersedia secara melimpah dan sangat mudah diakses. Hal ini menjadikan kemampuan literasi informasi sangat penting dalam kehidupan sehari-hari.

Literasi informasi merupakan kemampuan individu dalam mengidentifikasi, mengakses, menemukan, dan menggunakan informasi dari berbagai sumber informasi, baik informasi dalam bentuk cetak maupun elektronik, dan menggunakan informasi tersebut secara bertanggung jawab serta mematuhi aturan penggunaan informasi (Samosir & Ginting, 2023). Mahasiswa, sebagai bagian dari generasi digital native, memiliki akses yang hampir tak terbatas ke sumber-sumber informasi dengan beberapa klik atau ketukan jari. Kemampuan mengakses dan mengelola informasi ini menjadi sangat penting, terutama ketika berkaitan dengan aspek-aspek kehidupan sehari-hari mahasiswa, termasuk dalam mengelola gaya hidup sehat.

Transisi dari masa sekolah ke universitas menyebabkan perubahan besar dalam gaya hidup mahasiswa, termasuk tinggal jauh dari orang tua dan kebebasan dalam mengatur waktu yang dapat mempengaruhi perilaku kesehatan mereka. Perubahan tersebut seringkali berdampak pada penurunan kesehatan, sehingga menjaga gaya hidup sehat menjadi tantangan tersendiri (Tsukahara et al., 2020). Gaya hidup sehat yang mencakup pola makan sehat, olahraga teratur, tidur yang cukup, dan menghindari kebiasaan buruk seperti merokok seringkali terabaikan dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa. Dalam hal ini, kemampuan literasi informasi menjadi penting dalam memahami dan menerapkan gaya hidup sehat.

Literasi informasi menjadi perhatian khusus dalam pendidikan tinggi, terutama di Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi. Program studi ini telah lama menekankan pentingnya literasi informasi sebagai keterampilan kunci di era informasi. Hal ini dibuktikan dengan dimasukkannya literasi informasi sebagai salah satu mata kuliah wajib dalam kurikulum Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi.

Observasi terhadap lima mahasiswa Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi Universitas Negeri Padang angkatan 2021 dan 2022 yang telah mengambil mata kuliah literasi informasi menghasilkan beberapa fenomena menarik terkait literasi informasi dan gaya hidup sehat mereka. Beberapa mahasiswa mengakui bahwa sebagai mahasiswa Perpustakaan dan Ilmu Informasi, mereka merasa lebih mudah dalam mencari informasi karena telah dibekali dengan pengetahuan tentang sumber-sumber informasi yang dapat dipercaya dan bagaimana cara mendapatkan informasi dengan lebih mudah, seperti penggunaan ChatGPT. Akan tetapi, mayoritas mahasiswa masih mengandalkan sumber informasi kesehatan yang kurang terverifikasi seperti Google dan TikTok. Tiga dari lima responden mengaku tidak melakukan verifikasi lebih lanjut terhadap informasi kesehatan yang ditemukan dengan alasan informasi yang diperoleh dari Google dan TikTok mengatakan hal yang sama sehingga informasi tersebut dianggap valid.

Terkait gaya hidup, responden mengatakan mereka memiliki pola tidur yang berantakan. Seorang responden mengaku tidur pukul 4 pagi dan bangun pukul 7 pagi. Pola makan juga menjadi masalah serius, dimana beberapa mahasiswa hanya makan 1-2 kali sehari dengan waktu yang tidak teratur karena beberapa faktor seperti padatnya jadwal kuliah dari pagi hingga sore, sehingga hanya dapat makan saat memiliki waktu luang.

Kondisi ini sangat berdampak terhadap kesehatan mereka. Beberapa masalah kesehatan yang dilaporkan antara lain kolesterol, asam lambung, alergi berkelanjutan, sesak nafas, dan demam yang terjadi hampir setiap minggu. Beberapa mahasiswa juga mengatakan mengalami masalah kesehatan mental akibat tekanan akademik. Cara mengatasi stress yang kurang sehat juga terungkap, seperti melampiaskan stress dengan mengonsumsi makanan pedas secara berlebihan.

Dalam menangani masalah kesehatan, ditemukan pola pencarian informasi yang menarik. Responden menjelaskan alur pencarian informasi kesehatannya dimulai dari Google, kemudian berlanjut ke TikTok untuk melihat pengalaman dan solusi dari orang lain. Hal yang perlu diperhatikan adalah adanya kecenderungan untuk langsung menerima informasi tanpa melakukan pengecekan terhadap kebenaran sumber dan akurasi informasi tersebut. Mereka baru akan memutuskan untuk berkonsultasi ke dokter ketika kondisi kesehatan sudah mengalami

penurunan yang serius. Pola ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa memiliki kemampuan mencari informasi yang baik, namun validasi informasi kesehatan masih belum menjadi prioritas.

Berdasarkan hasil observasi awal tersebut, terlihat adanya fenomena yang menarik terkait literasi informasi dan gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi Universitas Negeri Padang. Temuan awal ini mendorong perlunya dilakukan penelitian lebih lanjut untuk menganalisis hubungan antara literasi informasi dengan gaya hidup sehat mahasiswa Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi Universitas Negeri Padang dengan melibatkan responden yang lebih representatif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai peran literasi informasi dalam membentuk gaya hidup sehat mahasiswa, serta menjadi rujukan untuk pengembangan program literasi informasi kesehatan di lingkungan akademik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk menganalisis hubungan literasi informasi dengan gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa Perpustakaan dan Ilmu Informasi Universitas Negeri Padang. Penelitian ini akan menyebarkan kuesioner kepada mahasiswa angkatan 2021, 2022, dan 2023 untuk mendapatkan hasil yang dibutuhkan dari penelitian. Total sampel dalam penelitian sebanyak 73 orang dengan menggunakan teknik sampling strata sampel proposisional untuk menentukan jumlah sampel dari tiap angkatan dimana angkatan 2021 sebanyak 25 orang, angkatan 2022 sebanyak 28 orang, dan angkatan 2023 sebanyak 20 orang.

Variabel dalam penelitian ini adalah literasi informasi sebagai variabel dependen (X) menggunakan model The Six Frames For Information Literacy Education dengan indikator The Content Frame, The Competency Frame, The Personal Relevance Frame, dan The Social Impact Frame serta gaya hidup sehat sebagai variabel independen (Y) menggunakan model Health Promoting Lifestyle (HPLP) II dengan indikator Nutrition, Physical Activity, Stress Management, Health Responsibility, dan Interpersonal Relations. Pengumpulan data dilakukan dengan melalui kuesioner dengan skala Likert 4-poin yang dibagikan kepada responden.

Instrumen penelitian diuji validitas dan reabilitasnya sebelum digunakan. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS (Statistical Product Service Solution) untuk melakukan uji korelasi dan pengujian hipotesis. Dalam analisis data ini, data yang telah dikumpulkan akan diolah, disederhanakan, kemudian disajikan dalam bentuk tabel untuk memudahkan interpretasi hubungan antara literasi informasi dengan gaya hidup sehat mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut merupakan hasil data penelitian yang telah diperoleh dan akan disajikan dalam pembahasan.

Tabel 1 Karakteristik Responden (n=73)

Karakteristik	N (%)
Jenis Kelamin	
Laki-Laki	27,4
Perempuan	72,6
Usia	
18-20 Tahun	34,2
21-23 Tahun	64,4
>23 Tahun	1,4
Angkatan	
2021	34,2
2022	38,4
2023	27,4
Tempat Tinggal	
Kost/Kontrakan	81,8
Rumah Orang Tua	15,6

Lainnya	2,6
Telah Mengambil Mata Kuliah Literasi Informasi	
Sudah	100
Belum	0

Tabel 1 menunjukkan rata-rata jenis kelamin responden dalam penelitian ini adalah perempuan (72,6%) dan berusia 21-23 tahun (64,4%). Responden paling banyak berasal dari angkatan 2022 (38,4%) yang bertempat tinggal di kost/kontrakan (81,8%). Seluruh responden dalam penelitian ini telah mengambil mata kuliah literasi informasi (100%).

Tabel 2 Uji Normalitas

N	Kolmogorov-Smirnov	Asymp. Sig. 2-tailed	Monte Carlo (2-tailed)	Interval Kepercayaan 99%
73	0,084	0,200	0,229	0,218-0,240

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test, didapatkan bahwa nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) yang diperoleh sebesar 0,200, sedangkan nilai signifikansi Monte Carlo (2-tailed) adalah 0,229 dengan interval kepercayaan 99% berada pada rentang 0,218 hingga 0,240. Mengacu pada kriteria uji normalitas, nilai probabilitas Asymp. Sig. sebesar 0,200 lebih besar dari 0,05, sehingga hipotesis nol (H_0) diterima, yang berarti data berdistribusi normal.

Tabel 3 Uji Linearitas Literasi Informasi dan Gaya Hidup Sehat

Variabel	F	Sig. Linearitas	Sig. Deviation from Linearity
Literasi Informasi dan Gaya Hidup Sehat	35.610	< 0,001	0,780

Berdasarkan hasil uji linearitas, diketahui bahwa nilai signifikansi (Sig.) untuk linearitas adalah <0,001, sedangkan nilai signifikansi untuk deviasi dari linearitas sebesar 0,780. Mengacu pada kriteria pengujian, karena nilai signifikansi linearitas lebih kecil dari 0,05, maka hubungan antara variabel gaya hidup sehat dan literasi informasi bersifat linear.

Tabel 4 Statistik Deskriptif

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation
Literasi Informasi	73	40	80	61,48	0,597
Gaya Hidup Sehat	73	50	100	74,66	0,597

Berdasarkan tabel di atas, literasi informasi memiliki nilai minimum 41 dan nilai maksimum 80 dengan rata-rata 61,48 serta standar deviasi 8,278. Sedangkan gaya hidup sehat memiliki nilai minimum 50 dan nilai maksimum 100 dengan rata-rata 74,66 serta standar deviasi 11,644. Hal ini menunjukkan bahwa pada literasi informasi, semua titik data dekat dengan rata-rata, sedangkan pada gaya hidup sehat titik data tersebar luas.

Tabel 5 Percentiles

Variabel	5	10	25	50	75	90	95
Literasi Informasi	49,10	51,40	56,00	61,00	65,50	73,60	78,00
Gaya Hidup Sehat	56,40	59,00	68,00	74,00	81,50	94,00	96,30

Berdasarkan analisis persentil, tingkat literasi informasi mahasiswa masuk dalam kategori sedang dengan nilai 61,48 berada di antara 61,00 sampai 65,50. Gaya hidup sehat mahasiswa juga tergolong dalam kategori sedang dengan nilai 74,66 berada di antara 74,00 sampai 81,50.

Tabel 6 Uji Korelasi Product Moment Literasi Informasi dan Gaya Hidup Sehat

Variabel	N	Sig. (2-tailed)	Korelasi
Literasi Informasi	73	< 0.001	0,597
Gaya Hidup Sehat	73	< 0.001	0,597

Berdasarkan hasil uji korelasi, ditemukan hubungan yang signifikan antara literasi informasi dengan gaya hidup sehat mahasiswa Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi Universitas Negeri Padang. Data menunjukkan nilai korelasi sebesar 0.597 dengan tingkat signifikansi $p < 0.001$ (pada level 0.01, two-tailed). Nilai korelasi Pearson sebesar 0.597 menunjukkan hubungan positif sedang antara literasi informasi dan gaya hidup sehat. Temuan ini mengonfirmasi bahwa peningkatan tingkat literasi informasi pada mahasiswa berhubungan dengan penerapan gaya hidup sehat yang lebih baik. Hasil ini sejalan dengan penelitian Kang (2022) yang menyatakan bahwa literasi informasi berperan penting dalam pengambilan keputusan kesehatan.

Dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini lebih kuat dibandingkan penelitian yang dilakukan oleh Alfan & Wahjuni (2020) pada mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga ($r = 0.037$) maupun Pangestu (2018) pada mahasiswa indekos ($r = 0.293$). Perbedaan ini dapat disebabkan oleh perbedaan karakteristik populasi, di mana mahasiswa Perpustakaan dan Ilmu Informasi memiliki keterampilan literasi informasi yang lebih baik dan lebih terbiasa mengakses serta mengevaluasi informasi kesehatan secara mandiri. Selain itu, penelitian ini juga berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohman & Nurhayati (2021) pada siswa SMP, di mana literasi kesehatan fungsional tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan pola hidup sehat. Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan dalam mencari dan memahami informasi kesehatan dapat berkontribusi lebih besar pada penerapan gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa dibandingkan dengan siswa SMP yang memiliki usia yang lebih muda.

Tabel 7 Uji Koefisien Determinasi (R-Square)

Variabel	N	R	R-Square
Literasi Informasi	73	0,597	0,356
Gaya Hidup Sehat	73	0,597	0,356

Literasi informasi memiliki hubungan yang signifikan dengan gaya hidup sehat, sebagaimana dibuktikan oleh nilai R-square (R^2) sebesar 0.356. Ini berarti sekitar 35.6% variasi dalam gaya hidup sehat dapat dijelaskan oleh literasi informasi, sementara 64.4% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam model penelitian ini. Dalam penelitian ilmu sosial, model regresi dengan nilai R^2 antara 0.10 hingga 0.50 masih dapat diterima, asalkan sebagian besar variabel independen dalam model signifikan secara statistik (Ozili, 2023).

Nilai R-square yang diperoleh dalam penelitian ini lebih besar dibandingkan penelitian yang dilakukan Alfan & Wahjuni (2020) pada mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga sebesar 3.88% dan Pangestu (2018) pada mahasiswa indekos sebesar 8.6%. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan Rohman & Nurhayati (2021), dimana pada siswa SMP literasi kesehatan berdasarkan persepsi menyumbang 22% sedangkan literasi kesehatan fungsional tidak berhubungan secara signifikan dengan gaya hidup sehat. Hal ini mengindikasikan bahwa literasi informasi memiliki peran yang lebih kuat dalam mempengaruhi gaya hidup sehat mahasiswa Perpustakaan dan Ilmu Informasi dibandingkan dengan literasi kesehatan pada populasi lain.

Meskipun literasi informasi berperan dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mahasiswa, hasil ini menunjukkan bahwa literasi informasi saja tidak cukup untuk memastikan mahasiswa menerapkan gaya hidup sehat. Mahasiswa yang memiliki literasi informasi tinggi mungkin lebih mampu mencari dan memahami informasi tentang kesehatan, tetapi penerapannya dalam kehidupan sehari-hari masih dipengaruhi oleh berbagai faktor lain. Beberapa faktor yang dapat memengaruhi gaya hidup sehat di antaranya citra tubuh, pengetahuan tentang gaya hidup sehat, sumber daya finansial, budaya keluarga, pengaruh teman sebaya, dan kondisi lingkungan fisik (Talitha & Karjoso, 2022).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan yang signifikan antara literasi informasi dengan gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi Universitas Negeri Padang. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji korelasi Pearson yang menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0.597 dengan nilai signifikansi $p < 0.001$ pada taraf signifikansi 0.01 (2-tailed). Nilai korelasi positif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat literasi informasi mahasiswa, cenderung semakin baik pula gaya hidup sehat yang mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari. Nilai R-square (R^2) sebesar 0.356 menunjukkan sekitar 35.6% variasi dalam gaya hidup sehat dapat dijelaskan oleh literasi informasi, sementara 64.4% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam model penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfan, M. M., & Wahjuni, E. S. (2020). Hubungan Literasi Kesehatan dengan Kebiasaan Perilaku Sehat Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 133–137. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Kang, J. H. (2022). Influences of Decision Preferences and Health Literacy on Temporomandibular Disorder Treatment Outcome. *BMC Oral Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12903-022-02420-x>
- Ozili, P. K. (2023). The Acceptable R-square in Empirical Modelling for Social Science Research. In *Social Research Methodology and Publishing Results: A Guide to Non-Native English Speakers* (pp. 134–143). IGI Global.
- Pangestu, A. P. (2018). Hubungan Literasi Kesehatan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Mahasiswa Indekos. Universitas Katolik Soegijapranata.
- Rohman, A., & Nurhayati, F. (2021). Hubungan Literasi Kesehatan dengan Pola Hidup Sehat Siswa SMP di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1, 101–106. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Samosir, F. T., & Ginting, R. T. (2023). Literasi Informasi dan Perpustakaan (Cet.1). Jejak Pustaka.
- Talitha, S., & Karjoso, T. K. (2022). Tinjauan Sistematik: Meta-Sintesis Faktor Sosial Budaya yang Mempengaruhi Gaya Hidup Remaja. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 799–811.
- Tsukahara, S., Yamaguchi, S., Igarashi, F., Uruma, R., Ikuina, N., Iwakura, K., Koizumi, K., & Sato, Y. (2020). Association of eHealth Literacy with Lifestyle Behaviors in University Students: Questionnaire-Based Cross-Sectional Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(6). <https://doi.org/10.2196/18155>