



HUBUNGAN *ELECTRONIC HEALTH LITERACY* DENGAN PENERAPAN HIDUP SEHAT PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN UNIVERSITAS ANDALAS

Roza Armayuni¹, Esthika Ariany Maisa², Susmiati³ ✉

¹Program Sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Andalas

^{2,3}Fakultas Keperawatan Universitas Andalas

susmiati@nrs.unand.ac.id

Abstrak

Mahasiswa merupakan kelompok usia yang rentan melakukan gaya hidup tidak sehat seperti jarang melakukan pemeriksaan kesehatan dan rendahnya tingkat aktivitas fisik. *Electronic health literacy* menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap gaya hidup sehat seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan *electronic health literacy* dengan penerapan gaya hidup sehat pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif berdesain korelasional dengan pendekatan cross sectional. Penelitian berlangsung dari bulan September 2023-Juli 2024 dengan 250 sampel yang diambil dengan teknik *proportional stratified random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Electronic Health Literacy Scale (E-HEALS)* dan *Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLP II)*. Nilai median *electronic health literacy* menunjukkan tingkat *electronic health literacy* berada pada kategori tinggi (32,00) dan penerapan gaya hidup sehat berada pada kategori sedang (126,00). Setelah dilakukan uji statistik Spearman didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan kekuatan sedang dan arah yang positif antara *electronic health literacy* dengan penerapan gaya hidup sehat ($p = 0,000$, $r = 0,455$). *Electronic health literacy* berkontribusi sebesar 22,7% terhadap penerapan gaya hidup sehat pada mahasiswa ($r^2 = 0,227$). Diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan *electronic health literacy* dan penerapan gaya hidup sehat dengan terlebih dahulu meningkatkan pengetahuan dan *skill* dasar mengenai keduanya.

Kata Kunci: *electronic health literacy*, gaya hidup sehat, mahasiswa

Abstract

College students are vulnerable to unhealthy lifestyles such as lack of medical check-up and low levels of physical activity. *Electronic health literacy* is one of the factors that contributes to a person's healthy lifestyle. This study aims to determine the correlation between *electronic health literacy* and nursing students healthy lifestyles at Andalas University. This research is a quantitative study with a correlational design and cross sectional approach. It was conducted from September 2023 - July 2024 with 250 respondents taken using the *proportional stratified random sampling* technique. Data collection using the *Electronic Health Literacy Scale (E-HEALS)* and *Health Promotion Lifestyle Profile II* questionnaires (*HPLP II*). The median of *electronic health literacy* was 32,00 categorized as high *electronic health literacy* and healthy lifestyles was 126,00 categorized as moderate. After conducting Spearman statistical test, it found that there was a positive significant with a moderate relationship between *electronic health literacy* and the application of healthy lifestyle in respondents ($p = 0,000$, $r = 0,453$, $r^2 = 0,227$). It is expected that nursing students can improve their *electronic health literacy* and healthy lifestyle behaviour by improving their basic knowledge and skills of both.

Keywords: *electronic health literacy*, healthy lifestyle, college students

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉ Corresponding author :

Address : Fakultas Keperawatan Universitas Andalas

Email : susmiati@nrs.unand.id

Phone : 081218254688

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan masa peralihan menjadi dewasa dimana mereka menjadi mandiri dan membentuk gaya hidup untuk seterusnya (Yokoyama et al., 2023). Mahasiswa keperawatan sebagai mahasiswa kesehatan yang akan menjadi salah satu garda terdepan dalam fasilitas pelayanan kesehatan nantinya, harus memiliki kesadaran terkait isu-isu kesehatan, masalah kesehatan serta solusi kesehatan (Kartini et al., 2021). Mahasiswa keperawatan menjadi contoh bagi orang lain dalam hal perilaku sehat dan nantinya akan memberikan pelayanan pada masyarakat (Nurjanah et al., 2016).

Gaya hidup sehat seperti olahraga rutin, tidur yang cukup, dan sarapan memiliki dampak yang penting dalam kehidupan mahasiswa (Farokhzadian et al., 2020). Namun, mahasiswa cenderung memiliki perilaku kesehatan yang tidak baik (Almutairi et al., 2018). Berdasarkan estimasi data WHO, 70-80% kematian di negara maju dan 40-50% kematian di negara berkembang disebabkan karena penyakit akibat gaya hidup (Gul et al., 2019). Penyakit ini bisa disebabkan oleh faktor perilaku gaya hidup yang sebenarnya dapat diubah misalnya merokok, diet yang tidak sehat, dan kurangnya aktivitas fisik yang kemudian berkembang menjadi penyakit kronis seperti penyakit jantung, stroke, diabetes, sindrom metabolik, PPOK, dan kanker (Al-Maskari & Gross, 2012).

Gaya hidup sehat dapat dinilai dari enam dimensi, yaitu aktivitas fisik, nutrisi, manajemen stress, hubungan interpersonal, perkembangan spiritual, dan tanggungjawab kesehatan (Walker & Hill-Polerecky, 1996). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa di Fakultas Keperawatan sendiri, sebanyak 87,2% mahasiswa memiliki aktivitas fisik yang tergolong rendah. Aktivitas fisik yang kurang ini dapat disebabkan oleh kesibukan yang dihadapi mahasiswa serta stress dengan berbagai tugas dan sistem pembelajaran sehingga mahasiswa tidak terlalu memprioritaskan aktivitas fisik (Annamayra et al., 2022). Kemudian, hanya 29,2% mahasiswa yang selalu sarapan pagi, hanya 6,3% mahasiswa yang mengonsumsi sayur dan buah sesuai anjuran serta 57,6% mahasiswa sering mengonsumsi makanan yang digoreng setiap hari (Tusadyah, 2023).

Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi penerapan gaya hidup sehat, di antaranya faktor personal individu, psikologis, sosial budaya, ekonomi, lingkungan, serta faktor media (Saputra et al., 2023). Penelitian terdahulu banyak membahas mengenai faktor yang mempengaruhi gaya hidup seseorang mulai dari pengetahuan, sikap, ekonomi, efikasi diri, motivasi sampai pengaruh *role model* (Al-Haifi et al., 2023; Istiningtyas, 2010; Sitorus, 2021). Namun sayangnya, penelitian mengenai faktor media belum banyak dilakukan. Pesatnya perkembangan

informasi dan teknologi internet serta pemakaiannya harusnya membuat kita lebih melek pada hal tersebut (Kasimoglu et al., 2023). Internet memiliki potensi baik di bidang administratif maupun klinis yang dapat bermanfaat dalam proses pendidikan dan pelayanan kesehatan (Shiferaw et al., 2020)

Generasi muda saat ini, termasuk mahasiswa biasanya mendapatkan informasi kesehatan melalui media internet. Pencarian informasi kesehatan melalui internet membutuhkan *skill* tertentu seperti kemampuan memahami dan menilai informasi yang didapat (Tsukahara et al., 2020). Kemampuan untuk menemukan, memahami dan mengevaluasi informasi terkait kesehatan dari sumber daya elektronik dan menerapkannya untuk memecahkan masalah kesehatan disebut dengan *electronic health literacy* atau *e-health literacy* (Tian & Chen, 2022). Mahasiswa keperawatan perlu mengevaluasi dan meningkatkan *e-Health literacy* mereka karena nantinya merekalah yang akan memberikan edukasi kesehatan pada masyarakat, perawatan bagi pasien dan keluarga, serta memberi bimbingan bagi masyarakat untuk menggunakan informasi kesehatan dari internet dengan benar.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional menggunakan pendekatan *cross sectional* yang bertujuan untuk melihat hubungan *electronic health literacy* dengan penerapan gaya hidup sehat pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas dengan rentang waktu mulai dari September 2023 sampai dengan Juli 2024 dengan populasi seluruh mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Andalas yang terdaftar aktif angkatan 2020, 2021, 2022, dan 2023 yang berjumlah 667 orang. Sampel dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *proportional stratified random sampling* yang dihitung menggunakan rumus Slovin dan didapatkan total jumlah sampel sebanyak 250 responden.

Instrumen yang digunakan untuk pengukuran *electronic health literacy* adalah *Electronic Health Literacy Scale* (E-HEALS) yang dikembangkan oleh Norman & Skinner (2002). Kuesioner ini terdiri dari 8 item pertanyaan yang menggunakan skala Likert dengan alternatif jawaban sangat tidak setuju (1) sampai sangat setuju (5). Hasil ukur berada pada rentang skor 8-40. Jika total skor responden kecil dari nilai median maka responden dikatakan memiliki *electronic health literacy* yang rendah dan tinggi jika skor responden lebih atau sama dengan nilai median (Shiferaw et al., 2020). Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini sudah dalam versi Bahasa Indonesia dan sudah diuji validitas serta reliabilitasnya oleh (Sjamsuddin & Anshari, 2023)

dengan hasil $r = 0,183$, $p = 0,037$, dan hasil Cronbach Alpha sebesar 0,789.

Kemudian, untuk pengukuran penerapan gaya hidup sehat menggunakan *Health Promoting Lifestyle Profile II* (HPLP II) yang dikembangkan oleh Walker & Hill-Polerecky (1996). HPLP II dibagi ke dalam 6 subskala atau dimensi yaitu perkembangan spiritual, hubungan interpersonal, nutrisi, aktivitas fisik, tanggungjawab kesehatan, dan manajemen stress. Keenam dimensi tercakup dalam 52 item pertanyaan dengan 4 pilihan jawaban, 1 (tidak pernah), 2 (kadang-kadang), 3 (sering), dan 4 (sangat sering) dengan skor total berkisar antara 52-208. Hasil skor total HPLP II diinterpretasikan menjadi 4 level yaitu buruk (skor 52-90), sedang (skor 91-129), baik (130-168), dan amat baik (169-208) (Abdelaziz et al., 2022). Kuesioner yang digunakan dalam penelitian sudah dalam bahasa Indonesia dan telah diuji validitas serta reliabilitasnya dengan nilai Alfa Cronbach 0,92 dalam penelitian Lainsamputty et al. (2022).

Penelitian ini telah lulus uji etik oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Padang dan menerapkan empat prinsip dasar dalam etika penelitian yaitu menghormati harkat dan martabat; privasi dan kerahasiaan; keadilan dan inklusivitas; serta manfaat dan kerugian yang ditimbulkan bagi responden. Analisa data pada penelitian ini adalah analisis univariat dan uji korelasi *Spearman* dengan menggunakan program komputer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden terbanyak adalah perempuan dengan persentase 90,8%. Kemudian, lebih dari setengah responden berada pada rentang usia 21-23 tahun dengan persentase 52,4% dan angkatan terbanyak berasal dari angkatan 2023 dengan persentase sebesar 26%. Responden juga didominasi oleh mahasiswa yang paling banyak tinggal di kos/asrama dengan persentase 74,4% dan semua responden mengakses informasi kesehatan melalui HP.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas (n=250)

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	23	9,2
Perempuan	227	90,8
Usia (Tahun)		
18-20	119	47,6
21-23	131	52,4
Angkatan		
2020	61	24,4
2021	63	25,2
2022	61	24,4
2023	65	26
Tempat Tinggal		
Bersama keluarga	64	25,6

Kos/Asrama	183	74,4
Akses Informasi		
HP	217	86,8
TV dan HP	33	13,2

Tabel 2 Rata-rata *Electronic Health Literacy* Mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas (n=250)

Variabel	Mean	Median	Min-Maks	SD
<i>Electronic Health Literacy</i>	32,66	32,00	24-40	3,39

Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai rata-rata *electronic health literacy* mahasiswa keperawatan di Universitas Andalas sebesar 32,66 (SD = 3,39) dengan skor terendah 24 dan skor tertinggi 40. Berdasarkan kuesioner *Electronic Health Literacy Scale* (EHEALS), rata-rata tersebut memiliki nilai lebih besar dari nilai median (32,00). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa mahasiswa keperawatan memiliki tingkat *electronic health literacy* yang berada pada kategori tinggi.

Tabel 3 Rata-rata Penerapan Gaya Hidup Sehat Mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas (n=250)

Item	Mean	Median	Min-Maks	SD
Penerapan Gaya Hidup Sehat	128,78	126,00	82-185	32,14
Domain Tanggung Jawab Kesehatan	19,06	18,00	10-31	3,99
Domain Aktivitas Fisik	17,81	17,00	8-28	3,63
Domain Nutrisi	21,70	21,50	11-34	3,50
Domain Perkembangan Spiritual	25,02	25,00	15-36	3,92
Domain Hubungan Interpersonal	25,63	26,00	17-36	3,75
Domain Manajemen Stress	19,55	19,00	13-30	3,11

Tabel 3 menunjukkan bahwa nilai median dari penerapan gaya hidup sehat mahasiswa keperawatan di Universitas Andalas adalah sebesar 126,00 (SD =32,14) dengan skor terendah 82 dan skor tertinggi 185. Hasil ini menunjukkan penerapan gaya hidup sehat pada mahasiswa keperawatan berada pada kategori sedang (91-129). Domain dengan median tertinggi terletak pada domain hubungan interpersonal (26,00±3,75) dan domain dengan nilai terendah berada pada domain tanggung jawab kesehatan (18,00±3,99).

Tabel 4. Rata-Rata *Electronic Helath Literacy* Berdasarkan Tingkat Penerapan Gaya Hidup Sehat (N=250)

Penerapan Gaya Hidup Sehat	Electronic Health Literacy		p value
	Mean	SD	
Buruk (skor 52-90)	31,50	0,71	0,000
Sedang (skor 91-129)	31,51	2,96	
Baik (skor 130-168)	33,90	3,28	
Amat baik (skor 169-208)	38,60	2,61	

Tabel 4 menunjukkan rata-rata *electronic health literacy* berdasarkan penerapan gaya hidup sehat dimana mahasiswa keperawatan Universitas Andalas dengan penerapan gaya hidup yang buruk memiliki rata-rata *electronic health literacy* sebesar 31,50 yang artinya berada pada kategori *electronic health literacy* rendah. Kemudian, mahasiswa keperawatan dengan penerapan gaya hidup sehat kategori baik dan amat baik memiliki rata-rata *electronic health literacy* yang berada pada kategori tinggi dengan nilai masing-masingnya 33,90 dan 38,60.

Setelah dilakukan uji korelasi *Spearman* antara *electronic health literacy* dan penerapan gaya hidup sehat didapatkan nilai $p = 0,000$, $r = 0,455$, dan $r^2 = 0,227$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara *electronic health literacy* dengan penerapan gaya hidup sehat. Kemudian, nilai koefisien korelasi $r = 0,455$ menunjukkan bahwa *electronic health literacy* dan penerapan gaya hidup sehat memiliki hubungan yang searah dan kekuatan hubungan yang sedang. Nilai koefisien determinasi (r^2) = 0,227 berarti *electronic health literacy* berkontribusi sebesar 22,7% terhadap penerapan gaya hidup sehat pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas.

a. Electronic Health Literacy

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 250 responden diketahui median *electronic health literacy* adalah sebesar 32,00 dengan rentang skor terendah 24 dan tertinggi 40. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada penelitian ini memiliki *electronic health literacy* yang cenderung tinggi.

Berdasarkan kelompok usia, *electronic health literacy* memiliki interpretasi cenderung tinggi dengan persentase untuk tiap kelompok usia sebesar 63,64% pada kelompok usia 18-20 tahun dan 72,86% pada responden kelompok usia 21-23 tahun. Jika dilihat per angkatan, mahasiswa juga memiliki *electronic health literacy* tinggi dengan persentase kategori tinggi untuk tiap angkatan sebesar 72,13% pada angkatan 2020, 74,60% pada angkatan 2021, 75,40% pada angkatan 2022, dan 52,30% pada angkatan 2023.

Hasil analisis kuesioner menunjukkan bahwa rata-rata responden memiliki *electronic health literacy* yang tergolong tinggi. Namun, 20,4% responden tidak yakin mereka dapat memutuskan apakah sebuah informasi kesehatan dari internet berkualitas atau tidak dan 21,2% responden merasa tidak yakin bisa menggunakan informasi dari internet untuk membuat keputusan tentang kesehatan.

Temuan ini menunjukkan bahwa sebenarnya mahasiswa sudah memiliki akses internet dan informasi kesehatan yang luas namun sulit mengidentifikasi sumber mana yang dapat dipercaya (Dashti et al., 2017). Mahasiswa keperawatan sebagai mahasiswa kesehatan harusnya memiliki dasar ilmu dalam menemukan informasi kesehatan yang valid dan reliabel karena nantinya mereka akan berperan dalam pelayanan kesehatan seperti promosi kesehatan dan menjadi role model bagi masyarakat (Tubaishat & Habiballah, 2016).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sjamsuddin & Anshari (2023) pada 130 mahasiswa kesehatan dimana 73,8% responden memiliki tingkat *electronic health literacy* yang tinggi. Hal ini disebabkan karena mahasiswa kesehatan lebih banyak terpapar informasi kesehatan (Tsukahara et al., 2020).

b. Penerapan Gaya Hidup Sehat

Berdasarkan hasil analisa yang telah dilakukan, didapatkan hasil median penerapan gaya hidup sehat responden yaitu sebesar 126,00 (minimum 82 dan maksimum 185) dimana nilai ini berada pada kategori sedang. Temuan ini lebih rendah daripada hasil penelitian Ghanim et al. (2022) dan Bermeo et al. (2023) yang menunjukkan bahwa rata-rata gaya hidup sehat mahasiswa masing-masingnya sebesar 133,4 dan 134,4.

Mahasiswa keperawatan sebagai calon profesional kesehatan yang akan berinteraksi lebih banyak dengan pasien memiliki peran penting dalam promosi kesehatan (Nassar & Shaheen, 2018). Sikap mereka terhadap promosi kesehatan akan berpengaruh pada performa dan kesehatan mereka hingga status kesehatan masyarakat secara umum (Turan et al., 2021). Oleh karena itu, untuk mencapai peran tersebut mahasiswa keperawatan harus membekali diri dengan pengetahuan dan *skill* terkait gaya hidup sehat.

Penerapan gaya hidup sehat berdasarkan domain hubungan interpersonal menjadi domain dengan nilai median tertinggi yaitu 26,00. Besarnya pengaruh hubungan kekeluargaan atau kekerabatan dalam budaya Indonesia menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tingginya skor pada domain hubungan interpersonal responden. Berdasarkan domain perkembangan spiritual dengan median 25,00. Individu dengan perkembangan spiritual yang baik

biasanya memiliki pandangan yang positif dan optimis tentang kehidupan mereka. Kemudian pada domain nutrisi, hampir setengah responden (36,8%) sering membaca label pada bungkus makanan untuk mengetahui kandungan nutrisi, lemak, dan garam di dalamnya. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa masih memperhatikan kandungan nutrisi dalam makanan yang dikonsumsi. Apabila seseorang menilai gizi sebagai faktor penting, maka ia akan cenderung memilih makanan yang bergizi (Melinda & Farida, 2021). Kemudian, sebanyak 33,6% responden sering membatasi konsumsi gula dan makanan manis. *The American Heart Association* merekomendasikan batasan konsumsi gula sebanyak 6 sendok teh untuk perempuan dan 9 untuk laki-laki. Pembatasan konsumsi gula dapat menurunkan risiko terkena obesitas dan penyakit kardiovaskular (Tapanee et al., 2023).

Pada domain manajemen stress, hampir setengah dari responden (30,8%) selalu memiliki waktu tidur yang cukup. Tidur yang cukup akan membantu otak bekerja efektif dalam menyerap dan menyimpan informasi yang baru dipelajari, mengurangi stress dan memperbaiki *mood*, serta dapat menurunkan risiko terkena penyakit kronis (CDC, 2024). Kemudian, sebanyak 38% responden sering menggunakan cara spesifik untuk mengendalikan stress. Beberapa teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi stress yaitu meditasi, introspeksi, dan melakukan latihan aerobik (Zieff et al., 2024).

Selanjutnya, domain tanggung jawab kesehatan menjadi domain dengan nilai terendah dari keenam domain penerapan gaya hidup sehat dengan median 18,00. Tanggung jawab kesehatan penting bagi individu agar mereka dapat meningkatkan derajat kesehatan dan menurunkan risiko terkena penyakit (Hidayat, 2022). Selanjutnya, domain dengan nilai terendah kedua yaitu domain aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik ini dapat menempatkan mahasiswa pada risiko terkena penyakit kronis (Bermeo et al., 2023). Oleh karena itu, untuk menghindari risiko tersebut, mahasiswa perlu meningkatkan aktivitas fisik, baik itu dengan berjalan kaki minimal 30 menit sehari, maupun olahraga lain seperti lari, berenang, dan senam.

c. Hubungan *Electronic Health Literacy* dan Penerapan Gaya Hidup Sehat

Berdasarkan hasil dari uji analisis menggunakan uji korelasi Spearman didapatkan nilai $p = 0,000 (<0,05)$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *electronic health literacy* dengan penerapan gaya hidup sehat responden serta arah hubungan yang searah dan kekuatan hubungan bernilai sedang. Artinya, semakin tinggi *electronic health literacy* maka semakin baik pula penerapan gaya hidup sehat. Hasil penelitian ini serupa dengan temuan dalam

penelitian Kasimoğlu et al. (2023) yang menunjukkan bahwa ketika *electronic health literacy* meningkat maka penerapan gaya hidup sehat juga meningkat. Kasimoğlu et al. (2023) menemukan bahwa internet sangat bermanfaat dalam membuat keputusan terkait kesehatan individu dan mengakses sumber kesehatan yang berdampak pada penerapan gaya hidup sehat mereka. Sebuah literature review menyimpulkan bahwa literasi kesehatan berpengaruh terhadap perubahan gaya hidup dan lingkungan yang sehat (Hidayatulaili et al 2023). Penelitian lain juga mendapatkan pengaruh positif *e-health literacy* terhadap kecemasan yang berlebihan terhadap informasi di internet (*cyberchondria*, 2024) (Rahma & Oktaviana

Penelitian Li et al. (2022) menemukan bahwa tingkat *electronic health literacy* yang tinggi membuat seseorang lebih aktif dalam menjaga dan mempromosikan kesehatannya. Penelitian lain menemukan bahwa *electronic health literacy* berhubungan dengan gaya hidup dimana partisipan dengan *electronic health literacy* yang tinggi beraktivitas fisik lebih banyak dan lebih sering sarapan, serta memiliki tidur yang lebih cukup (Tsukahara et al., 2020).

Electronic health literacy merupakan parameter penting dalam meningkatkan penerapan gaya hidup ke arah yang lebih sehat. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menilai penting bagi mahasiswa keperawatan untuk memahami dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat melalui *electronic health literacy* yang adekuat sedini mungkin. Kesenambungan antara dua hal ini akan membantu mereka nantinya dalam perawatan pasien sehingga dapat dicapai *outcome* yang positif seperti kepuasan dan kepatuhan yang tinggi.

SIMPULAN

Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Andalas rata-rata memiliki *electronic health literacy* yang berada pada kategori tinggi dan penerapan gaya hidup sehat yang pada kategori sedang. *Electronic health literacy* berhubungan signifikan dengan penerapan gaya hidup sehat. Institusi pendidikan keperawatan diharapkan dapat mengadakan seminar atau workshop mengenai cara mencari informasi kesehatan yang akurat, memasukkan materi *electronic health literacy* ke dalam kurikulum akademik, dan menyediakan akses ke alat-alat digital seperti web kesehatan terpercaya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini dibiayai oleh: UNIVERSITAS ANDALAS Sesuai dengan Kontrak Penelitian Skema Penelitian Skripsi Sarjana (PSS) Batch I Nomor: 260/UN16.19/PT.01.03/PSS/2024 Tahun Anggaran 2024

DAFTAR PUSTAKA

- Abdelaziz, E. M., Elsharkawy, N. B., & Mohamed, S. M. (2022). Health Promoting Lifestyle Behaviors and Sleep Quality Among Saudi Postmenopausal Women. *Frontiers in Public Health*, 10(June). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.859819>
- Al-Haifi, A. R., Al-Awadhi, B. A., Bumaryoum, N. Y., Alajmi, F. A., Ashkanani, R. H., & Al-Hazzaa, H. M. (2023). The association between academic performance indicators and lifestyle behaviors among Kuwaiti college students. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 42(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s41043-023-00370-w>
- Al-Maskari, F., & Gross, V. (2012). Lifestyle Diseases: An Economic Burden on the Health Services. *UN Chronicle*. <https://www.un.org/en/chronicle/article/lifestyle-diseases-economic-burden-health-services>
- Almutairi, K. M., Alonazi, W. B., Vinluan, J. M., Almigbal, T. H., Batais, M. A., Alodhayani, A. A., Alsdhan, N., Tumala, R. B., Moussa, M., Aboshaiqah, A. E., & Alhoqail, R. I. (2018). Health promoting lifestyle of university students in Saudi Arabia: A cross-sectional assessment. *BMC Public Health*, 18(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5999-z>
- Alzahrani, S. H., Malik, A. A., Bashawri, J., Shaheen, S. A., Shaheen, M. M., Alsaib, A. A., Mubarak, M. A., Adam, Y. S., & Abdulwassi, H. K. (2019). Health-promoting lifestyle profile and associated factors among medical students in a Saudi university. *SAGE Open Medicine*, 7. <https://doi.org/10.1177/2050312119838426>
- Annamayra, A., Septian Ramli, R., & Nur, L. (2022). Description of Physical Activity Level of Medical Faculty Students of Pasundan University in The New Normal Era. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 12(2), 206. <https://doi.org/10.35194/jm.v12i2.2732>
- Bermeo, R. N. Z., Gonzalez, C. E., & Guerra, E. D. P. H. (2023). Influence of Personal Factors on Health-Promoting Behavior in College Students: A Structural Equation Modeling Approach. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 16(May), 1259–1270. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S401870>
- CDC. (2024). Health benefits of sleep. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/sleep/about/index.html>
- Dashti, S., Peyman, N., Tajfard, M., & Esmaeeli, H. (2017). E-Health literacy of medical and health sciences university students in Mashhad, Iran in 2016: a pilot study. *Electronic Physician*, 9(3), 3966–3973. <https://doi.org/10.19082/3966>
- Farokhzadian, J., Karami, A., & Azizzadeh Forouzi, M. (2020). Health-promoting behaviors in nursing students: Is it related to self-efficacy for health practices and academic achievement? *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 32(3), 1–10. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2017-0148>
- Ghanim, M., Al-Othman, N., Rabayaa, M., & Alqaraleh, M. (2022). Gender differences in health-promoting behaviors and psychological well-being of Palestinian medical students based on the HPLP II. *Palestinian Medical and Pharmaceutical Journal*, 7(2), 196–206. <https://doi.org/10.59049/2790-0231.1092>
- Gul, I., Yesiltas, A., & Sibel Sahin. (2019). The Relationship Between Healthy Life Style Behaviors And Health Literacy: A Study On University Students. *Journal of International Health Sciences and Management*, 5(9), 26–43.
- Hidayat, M. K. (2022). Hubungan Pengetahuan tentang Faktor Risiko Penyakit Jantung Koroner dengan Penerapan Gaya Hidup Sehat pada Mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. *Universitas Andalas*.
- Hidayatullaili, N. A., Musthofa, S. B., & Margawati, A. (2023). Literasi Kesehatan Media Terhadap Perilaku Pencegahan Penyakit Tidak Menular:(Literature Review). *Jurnal Ners*, 7(1), 343-352.
- Istiningtyas, A. (2010). Hubungan antara pengetahuan dan sikap tentang gaya hidup sehat mahasiswa di PSIK UNDIP Semarang. *Jurnal KesMaDaSKa*, 1(1), 18–25.
- Kartini, K., Hastuti, H., Umara, A. F., Azizah, S. N., Istifada, R., & Wijoyo, E. B. (2021). Pengetahuan dan Efikasi Diri Mahasiswa Kesehatan dalam Perilaku Pencegahan Penularan Covid-19. *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 5(1), 77–83. <https://doi.org/10.33006/ji-kes.v5i1.270>
- Kasimoglu, N., Karakurt, P., & Baskan, S. A. (2023). The Relationship Between University Students' E-Health Literacy and Healthy Lifestyle Behaviors. *International Journal of Health Services Research and Policy*, 8(1), 38–47.
- Lainsamputty, F., Sampouw, N., Tampa'i, D. D., & Fahrul, Moh. (2022). Hubungan Dimensi Gaya Hidup Dan Stres Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(2), 373–382. <https://doi.org/10.33023/jikep.v8i2.1148>
- Li, S., Cui, G., Zhou, F., Liu, S., Guo, Y., Yin, Y., & Xu, H. (2022). The Longitudinal Relationship Between eHealth Literacy,

- Health-Promoting Lifestyles, and Health-Related Quality of Life Among College Students: A Cross-Lagged Analysis. *Frontiers in Public Health*, 10(July), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.868279>
- Melinda, A., & Farida, E. (2021). Indonesian Journal of Public Health and Nutrition. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(3), 388–395. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/ijphn.v1i3.47863>
- Nassar, O. S., & Shaheen, A. M. (2014). Health-Promoting Behaviours of University Nursing Students in Jordan. *Health*, 06(19), 2756–2763. <https://doi.org/10.4236/health.2014.619315>
- Norman, C. D., & Skinner, H. A. (2002). eHealth Literacy: Essential Skills for Consumer Health in a Networked World. *J Med Internet Res*, 8(2). <https://doi.org/10.2196/jmir.8.2.e9>
- Nurjanah, Soenaryati, S., & Rachmani, E. (2016). Health Literacy pada Mahasiswa Kesehatan, Sebuah Indikator Kompetensi Kesehatan yang Penting. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 135–142.
- Rachma, N. A., & Oktaviana, M. (2024). Pengaruh Electronic Health Literacy terhadap Cyberchondria pada Mahasiswa Laki-Laki Sistem Informasi Universitas X. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 6766-6776.
- Saputra, M. K. F., Hedro, D. J. P. K., Irawan, Y. F., Fitriana, N. G., Setyawati, B., Anwari, F., & Mudzakir, A. K. (2023). Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Gizi Remaja (1st ed.). Global Eksekutif Teknologi. https://www.google.co.id/books/edition/Pendidikan_Kesehatan_Dan_Ilmu_Gizi_Remaja/Oum3EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=faktor+yang+mempengaruhi+penerapan+gaya+hidup+sehat&pg=PA23&printsec=frontcover
- Shiferaw, K. B., Mehari, E. A., & Eshete, T. (2020). eHealth literacy and internet use among undergraduate nursing students in a resource limited country: A cross-sectional study. *Informatics in Medicine Unlocked*, 18(November 2019), 100273. <https://doi.org/10.1016/j.imu.2019.100273>
- Sitorus, N. (2021). Gaya Hidup Sehat Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan di Bandung. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 14(2), 55–62. <https://doi.org/10.36051/jiki.v14i2.129>
- Sjamsuddin, I. N., & Anshari, D. (2023). Uji Reliabilitas dan Validitas Instrumen Literasi Kesehatan Digital untuk Mahasiswa Program Sarjana. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(1), 68–74. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i1.2902>
- Tapanee, P., Reeder, N., Christensen, R., & Tolar-Peterson, T. (2023). Sugar, non-nutritive sweetener intake and obesity risk in college students. *Journal of American College Health*, 71(7), 2093–2098. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1960844>
- Tian, H., & Chen, J. (2022). The association and intervention effect between eHealth literacy and lifestyle behaviors among Chinese university students. *Revista Da Escola de Enfermagem*, 56(237), 1–7. <https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2022-0147EN>
- 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), 1–11. <https://doi.org/10.2196/18155>
- Tubaishat, A., & Habiballah, L. (2016). eHealth literacy among undergraduate nursing students. *Nurse Education Today*, 42, 47–52. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.04.003>
- Turan, N., Güven Özdemir, N., Çulha, Y., Özdemir Aydın, G., Kaya, H., & Aştı, T. (2021). The effect of undergraduate nursing students' e-Health literacy on healthy lifestyle behaviour. *Global Health Promotion*, 28(3), 6–13. <https://doi.org/10.1177/1757975920960442>
- Tusadyah, H. (2023). Hubungan Electronic Health Literacy dengan Perilaku Diet Mahasiswa di Universitas Andalas. Universitas Andalas.
- Walker, S. N., & Hill-Polerecky, D. M. (1996). Psychometric evaluation of the Health-Promoting Lifestyle Profile II. Development, 1987–1988.
- Yokoyama, H., Imai, D., Suzuki, Y., Ogita, A., Watanabe, H., Kawabata, H., Miyake, T., Yoshii, I., Tsubouchi, S., Matsuura, Y., & Okazaki, K. (2023). Health Literacy among Japanese College Students: Association with Healthy Lifestyle and Subjective Health Status. *Healthcare (Switzerland)*, 11(5). <https://doi.org/10.3390/healthcare11050704>
- Zieff, G. H., Stoner, L., Frank, B., Gaylord, S., Battle, S., & Hackney, A. C. (2024). Aerobic exercise, mindfulness meditation, and stress-reduction in high-stress, college-based young adults: A pilot study. *Journal of American College Health*, 72(5), 1331–1335. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2076103>