

Analisis Gaya Hidup Tidak Sehat Pada Mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara: Potensi dan Hambatan dalam Mewujudkan Perilaku Hidup Sehat

Irfan Sazali Nasution¹ Fatimah Azzahra² Putri Aswita Hani³ Tri Sisty Annisa S⁴ Dwi Rizky Sidabalok⁵ Dwi Ulan Dari⁶ Herlia Nur Laspita⁷

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara, Indonesia^{1,2,3,4,5,6,7}

Email: irfan1100000177@uinsu.ac.id¹ fatimah0801231048@uinsu.ac.id² putriaswitahani@gmail.com³ anisasinaga2005@gmail.com⁴ dwisidabalok@gmail.com⁵ ulandarie18@gmail.com⁶ herlianurlaspita21@gmail.com⁷

Abstrak

Gaya hidup tidak sehat merupakan salah satu faktor risiko utama yang berdampak terhadap kualitas hidup dan kesehatan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis berbagai aspek gaya hidup tidak sehat yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (FKM UINSU), serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui kuesioner yang disebarakan kepada 100 responden mahasiswa FKM UINSU. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kebiasaan makan tidak teratur, kurang berolahraga, kurang tidur, dan memiliki tingkat stres yang cukup tinggi. Selain itu, penggunaan gadget yang berlebihan dan konsumsi makanan cepat saji juga menjadi pola yang dominan dalam keseharian mahasiswa. Faktor penyebab utama gaya hidup tidak sehat ini antara lain beban akademik, kurangnya kesadaran terhadap pentingnya pola hidup sehat, serta pengaruh lingkungan sosial. Penelitian ini merekomendasikan perlunya program edukasi kesehatan yang berkelanjutan dan dukungan lingkungan kampus yang mendorong perilaku hidup sehat di kalangan mahasiswa.

Kata Kunci: Gaya Hidup Tidak Sehat, Mahasiswa, Kesehatan Masyarakat, Perilaku, FKM UINSU

Abstract

An unhealthy lifestyle is one of the main risk factors that negatively affect students' quality of life and overall health. This study aims to analyze various aspects of unhealthy lifestyle behaviors among students of the Faculty of Public Health at the State Islamic University of North Sumatra (FKM UINSU), as well as the influencing factors. The research employed a quantitative descriptive approach, using questionnaires distributed to 100 FKM UINSU students as respondents. The results showed that most students exhibit irregular eating habits, lack of physical exercise, insufficient sleep, and relatively high stress levels. Additionally, excessive gadget use and frequent consumption of fast food were common patterns in their daily lives. The primary contributing factors to these unhealthy lifestyles include academic workload, lack of awareness regarding healthy living, and social environmental influences. This study recommends the implementation of continuous health education programs and campus-based environmental support to promote healthy behavior among university students.

Keywords: Unhealthy Lifestyle, Students, Public Health, Behavior, FKM UINSU



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Gaya hidup merupakan fenomena multidimensi yang mencakup berbagai aspek kehidupan sehari-hari seperti pola makan, tidur, aktivitas fisik, hubungan sosial, hingga kondisi emosional (Bagheri & Gharehbaghi, 2019). Penerapan gaya hidup sehat tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan fisik, tetapi juga mendukung kesejahteraan psikologis, efektivitas kerja, serta fungsi sosial individu. Hal ini menjadi semakin penting pada kelompok usia dewasa muda, termasuk mahasiswa, yang tengah berada dalam fase transisi

kehidupan dengan tuntutan akademik dan sosial yang tinggi. Menurut Becker (1979) dalam Notoadmodjo (2007), indikator gaya hidup sehat mencakup olahraga teratur, tidak merokok, konsumsi makanan seimbang, tidak mengonsumsi zat adiktif, pengendalian stres, istirahat yang cukup, dan perilaku yang mendukung kesehatan secara umum. Departemen Kesehatan RI juga menekankan pentingnya perilaku tidak merokok, aktivitas fisik secara teratur, serta pola makan seimbang sebagai indikator hidup sehat. Namun demikian, perkembangan zaman dan kemajuan teknologi telah mengubah pola hidup manusia secara signifikan. Gaya hidup tidak lagi semata terkait dengan kebutuhan dasar, tetapi juga dipengaruhi oleh dorongan konsumtif dan ekspektasi sosial yang sering kali melebihi kapasitas individu. Banyak orang rela mengorbankan kebutuhan dasar seperti nutrisi dan istirahat demi memenuhi keinginan gaya hidup modern, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap kesehatannya. Mahasiswa sebagai bagian dari generasi muda sering kali terdampak oleh perubahan gaya hidup ini. Masa perkuliahan yang menuntut aktivitas akademik padat kerap mengurangi waktu istirahat dan aktivitas fisik mahasiswa (Riskawati et al., 2018). Di sisi lain, penggunaan teknologi digital yang tinggi juga menyebabkan mahasiswa lebih pasif dalam beraktivitas fisik, sehingga memilih menghabiskan waktu luang untuk istirahat pasif atau hiburan digital daripada kegiatan fisik yang menunjang kebugaran. Fenomena ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan tentang pentingnya gaya hidup sehat dan implementasinya dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan analisis lebih lanjut mengenai potensi yang dimiliki mahasiswa untuk menerapkan gaya hidup sehat serta hambatan-hambatan yang mereka hadapi. Hasil analisis ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam perumusan intervensi promotif dan preventif yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Dengan pendekatan yang menggunakan data berupa angka dan statistik untuk mengumpulkan, menganalisis, serta menyajikan informasi secara objektif, bukan dalam bentuk narasi. Sampel dalam penelitian ini adalah Mahasiswa/I Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Metode pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang disebar melalui Google Form. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner terdiri dari 25 item pertanyaan yang dibagi ke dalam beberapa bagian. Bagian pertama berisi pertanyaan untuk menggali karakteristik responden, seperti jenis kelamin, usia, dan tingkat semester. Bagian kedua berisi pertanyaan yang bertujuan untuk mengetahui gaya hidup tidak sehat mahasiswa, mencakup aspek pola makan (frekuensi sarapan, konsumsi makanan cepat saji, konsumsi sayur dan buah), aktivitas fisik (durasi dan frekuensi olahraga), kebiasaan tidur (jam tidur dan kualitas tidur), serta konsumsi zat adiktif (rokok dan minuman berkafein). Bagian ketiga terdiri dari pertanyaan yang menggali persepsi, potensi, dan hambatan dalam mewujudkan perilaku hidup sehat, termasuk motivasi, dukungan lingkungan, serta kendala yang dihadapi mahasiswa dalam menerapkan gaya hidup sehat di tengah kesibukan kuliah.

Dari total kuesioner yang disebar, diperoleh sebanyak 60 responden yang mengisi kuesioner secara lengkap dan dapat diolah. Karakteristik responden dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan sebesar 91,67%, sedangkan laki-laki sebesar 8,33%. Dari segi usia, mayoritas berada pada rentang usia 19 hingga 20 tahun, masing-masing sebesar 35%. Selain itu, terdapat juga responden berusia 18 tahun (10%), 21 tahun (10%), serta sisanya berusia 17, 22, dan 23 tahun dengan persentase yang lebih kecil. Berdasarkan tingkat semester, sebagian besar berada pada semester 3–4 (61,67%), kemudian semester 5–6 (23,33%), semester 1–2 (13,33%), dan semester 7 ke atas (1,67%). Sumber data dalam

penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada responden yang telah ditentukan berdasarkan kriteria penelitian. Kuesioner tersebut dirancang untuk menggali informasi mengenai perilaku dan pandangan mahasiswa terkait gaya hidup tidak sehat. Sementara itu, data sekunder dihimpun dari berbagai literatur yang relevan, seperti jurnal ilmiah, buku, laporan penelitian, serta dokumen lain yang mendukung kajian teoritis dan kontekstual mengenai gaya hidup mahasiswa. Penggabungan kedua jenis data ini bertujuan untuk memberikan landasan analisis yang lebih komprehensif dan mendalam.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	N	%
Usia		
17-18 Tahun	7	11,7
19-20 Tahun	45	75
21-23 Tahun	8	13,3
>24 Tahun	-	-
Jenis Kelamin		
Laki-laki	5	8,3
Perempuan	55	91,7
Semester		
1-2	8	13,3
3-4	37	61,7
5-6	14	23,3
7	1	1,7

Berdasarkan data hasil kuesioner yang dikumpulkan dari 60 responden, diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan, yaitu sebanyak 55 orang atau setara dengan 91,7%, sementara responden laki-laki hanya berjumlah 5 orang atau sebesar 8,3%. Hal ini menunjukkan bahwa karakteristik responden dalam penelitian ini sangat didominasi oleh perempuan. Dari segi usia, sebagian besar responden berada dalam rentang usia 19 hingga 20 tahun, yakni sebanyak 45 orang atau 75% dari total responden. Jumlah ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden merupakan mahasiswa pada usia produktif awal yang umumnya masih aktif mengikuti perkuliahan di jenjang pendidikan tinggi. Selain itu, terdapat 7 responden (11,7%) yang berusia antara 17 hingga 18 tahun, serta 8 responden (13,3%) yang berada dalam kelompok usia 21 hingga 23 tahun. Tidak terdapat responden yang berusia di atas 24 tahun, yang semakin menegaskan bahwa responden penelitian ini sebagian besar adalah mahasiswa muda. Dari segi tingkat semester, mayoritas responden tercatat sedang menempuh semester 3 hingga 4, yaitu sebanyak 37 orang atau 61,7%, yang menunjukkan bahwa mereka berada pada tahap pertengahan studi akademik, biasanya ditandai dengan meningkatnya keterlibatan dalam mata kuliah inti dan pengembangan keilmuan yang lebih mendalam. Sebanyak 14 responden (23,3%) berada pada semester 5 hingga 6, yang umumnya merupakan tahap persiapan menuju akhir masa studi. Sementara itu, 8 orang responden (13,3%) tercatat masih berada pada semester 1 hingga 2, dan hanya 1 orang (1,7%) yang sudah berada pada semester 7 ke atas, yaitu tahap akhir studi yang biasanya melibatkan penyusunan skripsi atau tugas akhir.

Tabel 2. Pola Hidup Mahasiswa

Pertanyaan	Jawaban	Jumlah Responden	Persentase (%)
Seberapa sering Anda	a. 1-2 kali/minggu	28	46,7

mengonsumsi makanan cepat saji dalam seminggu?	b. 3-4 kali/minggu	22	36,7
	c. >4 kali/minggu	8	13,3
	d. Tidak pernah	2	3,3
Seberapa sering Anda mengonsumsi minuman bersoda/manis dalam seminggu?	A. 1-2 kali/minggu	38	63,3
	b. 3-4 kali/minggu	9	15,0
	c. >4 kali/minggu	4	6,7
	d. Tidak pernah	9	15,0
Apakah Anda merokok?	a. Ya	1	1,7
	b. Tidak	59	98,3
Seberapa sering anda berolahraga dalam seminggu?	a. Tidak pernah	17	28,3
	b. 1-2 kali/minggu	30	50,0
	c. 3-4 kali/minggu	9	15,0
	d. >4 kali/minggu	4	6,7
Berapa jam rata-rata waktu tidur Anda setiap malam?	a. 3-4 Jam	3	5
	b. 5-6 Jam	19	31,7
	c. 7-8 Jam	29	48,3
	d. >8 Jam	9	15

Di sisi lain, mayoritas responden tidak memiliki kebiasaan merokok (98,3%), yang merupakan indikator positif dalam aspek kesehatan. Namun, dari sisi aktivitas fisik, hanya 50% responden yang berolahraga 1-2 kali per minggu, sedangkan 28,3% tidak pernah berolahraga sama sekali. Gaya hidup kurang aktif ini berpotensi meningkatkan risiko gangguan kesehatan seperti obesitas dan penurunan kebugaran fisik. Selain itu, terdapat variasi dalam durasi tidur responden, di mana 48,3% memiliki durasi tidur yang ideal (7-8 jam per malam), sementara 36,7% lainnya tidur kurang dari 7 jam, yang dapat memengaruhi konsentrasi, daya tahan tubuh, dan kesehatan mental. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden tidak merokok dan memiliki durasi tidur yang cukup, gaya hidup yang kurang sehat seperti konsumsi makanan cepat saji, minuman manis, dan rendahnya aktivitas fisik masih cukup dominan. Kondisi ini menunjukkan perlunya peningkatan edukasi tentang pola hidup sehat di kalangan mahasiswa, baik melalui kampanye kesehatan, penyediaan fasilitas olahraga, maupun promosi konsumsi makanan bergizi seimbang. Upaya preventif sejak dini penting untuk membentuk kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan dan menurunkan risiko penyakit tidak menular di masa depan.

Tabel 3. Sikap dan Pengetahuan Mahasiswa Terkait Gaya Hidup Sehat

Pertanyaan	Jawaban	Jumlah Responden	Persentase (%)
Seberapa sering Anda merasa stress dalam satu minggu terakhir?	a. Tidak pernah	6	10,0
	b. Kadang-kadang	31	51,7
	c. Sering	14	23,3
	d. Sangat sering	9	15,0
Apakah Anda memiliki pengetahuan tentang pola makan sehat dan olahraga?	a. Tahu	40	66,7
	b. Sangat tahu	20	33,3
Apakah Anda memiliki keinginan untuk menerapkan pola hidup sehat?	a. Ingin	19	31,7
	b. Sangat ingin	40	66,7
	c. Ragu-ragu	1	1,7
Apakah Kampus menyediakan fasilitas untuk mendukung gaya hidup sehat seperti area olahraga?	a. Sangat memadai	3	5,0
	b. Cukup memadai	23	38,0
	c. Kurang memadai	24	40,0
	d. Tidak memadai	10	16,7

Sebanyak 51,7% responden menyatakan kadang-kadang merasa stres, 23,3% sering, dan 15% sangat sering merasa stres. Hanya 10% yang menyatakan tidak pernah merasa stres. Tingkat stres yang tinggi di kalangan mahasiswa dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti beban akademik, tekanan sosial, serta manajemen waktu yang kurang baik. Menurut WHO (2021), stres kronis yang tidak ditangani dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental, serta menurunkan motivasi untuk menjaga gaya hidup sehat. Dari sisi pengetahuan, mayoritas responden menunjukkan bahwa mereka memiliki pemahaman mengenai pola makan sehat dan olahraga, dengan 66,7% mengaku "tahu" dan 33,3% "sangat tahu". Pengetahuan yang baik tentang kesehatan merupakan salah satu faktor penting dalam mendorong perilaku hidup sehat. Hal ini selaras dengan teori *Health Belief Model* (HBM), yang menyatakan bahwa seseorang akan lebih mungkin melakukan tindakan kesehatan jika ia memahami manfaat dan risiko dari perilaku tersebut. Namun, pengetahuan saja tidak cukup tanpa dukungan lingkungan yang mendukung.

Data juga menunjukkan bahwa motivasi responden untuk menjalani hidup sehat sangat tinggi, di mana 66,7% menyatakan "sangat ingin" dan 31,7% "ingin" menerapkannya. Hanya 1,7% yang merasa ragu-ragu. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun tingkat stres tergolong tinggi, sebagian besar mahasiswa masih memiliki kesadaran dan keinginan kuat untuk hidup sehat. Motivasi ini bisa menjadi modal penting dalam program intervensi kesehatan berbasis kampus, seperti penyuluhan, komunitas olahraga, atau kampanye gizi seimbang. Sayangnya, fasilitas kampus dinilai belum cukup mendukung. Hanya 5% responden yang menilai fasilitas kampus sangat memadai, sementara 38% menyebut "cukup memadai", 40% menyebut "kurang memadai", dan 16,7% menilai "tidak memadai". Ketersediaan fasilitas fisik seperti lapangan olahraga, ruang senam, atau akses terhadap makanan sehat sangat penting dalam menunjang perilaku hidup sehat mahasiswa.

Tabel 4. Hambatan Gaya Hidup Sehat Pada Mahasiswa

Pertanyaan	Jawaban	Jumlah Responden	Persentase (%)
Apa alasan utama Anda jarang berolahraga	a. Tidak ada waktu	31	51,7
	b. Tidak ada motivasi	14	23,3
	c. Tidak ada fasilitas olahraga	18	30,0
	d. Merasa sudah cukup aktif	10	16,7
	e. Tidak terbiasa sejak kecil	8	13,3
Apa hambatan terbesar Anda dalam mengonsumsi makanan sehat?	a. Tidak punya waktu	21	35,0
	b. Sulit ditemukan di sekitar	11	18,0
	c. Kurang suka rasanya	9	15,0
	d. Harga lebih mahal	7	12,0
	e. Tidak tahu cara memilih	3	5,0
	f. Alasan lain (makanan cepat saji lebih enak)	9	12,0
Apa penyebab Anda sering tidur larut atau kurang tidur?	a. Tugas kuliah menumpuk	27	45,0
	b. Kecanduan gadget	16	26,7
	c. Masalah pribadi/stres	6	10,0
	d. Kebiasaan tidur malam	5	8,3
	e. Lingkungan tidak mendukung	3	5,0
	f. Alasan lain (nonton)	3	5,0

	drakor)		
Menurut Anda apa faktor paling besar yang membuat mahasiswa sulit menerapkan gaya hidup sehat secara konsisten?	a. Kurangnya edukasi	31	51,7
	b. Gaya hidup konsumtif/instan	27	45,0
	c. Beban akademik tinggi	18	30,0
	d. Lingkungan sosial tidak mendukung	19	31,7
	e. Fasilitas kampus tidak memadai	8	13,3
	f. Lainnya	1	1,7
Seberapa besar pengaruh teman sebaya terhadap gaya hidup Anda?	a. Tidak ada	2	3,4
	b. Kecil	4	6,7
	c. Cukup	20	33,3
	d. Besar	17	28,3
	e. Sangat besar	17	28,3
Apakah Anda merasa sulit untuk mengubah kebiasaan tidak sehat?	a. Mudah	3	5,0
	b. Cukup mudah	22	36,7
	c. Sulit	30	50,0
	d. Sangat sulit	5	8,3

Hambatan utama mahasiswa dalam menjalani gaya hidup sehat berasal dari kurangnya waktu luang. Sebanyak 51,7% responden menyebut tidak ada waktu sebagai alasan utama mereka jarang berolahraga, sementara 30% menyebut tidak adanya fasilitas olahraga, dan 23,3% tidak memiliki motivasi. Hanya sebagian kecil yang merasa sudah cukup aktif atau tidak terbiasa berolahraga sejak kecil. Hal ini menunjukkan bahwa rutinitas akademik yang padat menjadi faktor penghambat utama, serta kurangnya lingkungan yang mendukung kegiatan fisik di sekitar mahasiswa. Selain olahraga, pola konsumsi makanan sehat juga menghadapi hambatan yang cukup kompleks. Mayoritas responden 35% menyatakan bahwa mereka tidak punya waktu untuk menyiapkan atau mencari makanan sehat. Sebagian lainnya menghadapi kendala dari sisi aksesibilitas 18% dan preferensi rasa 15%. Sebanyak 12% mengaku lebih memilih makanan cepat saji karena rasanya lebih enak. Hambatan ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa sadar akan pentingnya pola makan sehat, faktor praktis seperti keterbatasan waktu dan selera tetap menjadi tantangan besar dalam penerapannya. Masalah waktu dan gaya hidup malam juga tampak jelas dari penyebab mahasiswa tidur larut atau kurang tidur. Sebanyak 45% menyebut tugas kuliah yang menumpuk sebagai penyebab utama, sementara 26,7% menyebut kecanduan gadget, dan sisanya karena stres, kebiasaan buruk, atau alasan hiburan seperti menonton drama Korea. Durasi tidur yang tidak ideal dapat mengganggu fungsi kognitif dan menurunkan motivasi untuk beraktivitas sehat keesokan harinya, memperkuat siklus gaya hidup tidak sehat yang sulit diputus.

Saat ditanya mengenai faktor terbesar yang membuat mahasiswa sulit menerapkan gaya hidup sehat secara konsisten, 51,7% responden memilih kurangnya edukasi, dan 45% menyebut gaya hidup konsumtif/instan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun motivasi individu ada, faktor lingkungan dan pola kebiasaan yang terbentuk sejak lama membuat perubahan gaya hidup menjadi tantangan yang besar. Selain itu, 30% responden juga menyebut beban akademik tinggi sebagai faktor penghambat, menunjukkan perlunya pengelolaan waktu dan dukungan psikologis yang lebih baik. Pengaruh lingkungan sosial terutama dari teman sebaya juga memiliki peran penting. Sebanyak 28,3% responden menganggap pengaruh teman sangat besar, dan 33,3% menyatakan cukup berpengaruh. Hal ini sejalan dengan teori social learning yang menyatakan bahwa perilaku individu sering kali dipengaruhi oleh kelompok sosial di sekitarnya. Namun, meskipun ada motivasi untuk

berubah, 50% responden mengaku sulit, dan 8,3% bahkan menyatakan sangat sulit untuk mengubah kebiasaan tidak sehat. Temuan ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku memerlukan pendekatan yang komprehensif—tidak hanya dari sisi individu, tetapi juga dukungan lingkungan, sistem kampus, dan promosi kesehatan yang berkelanjutan.

Pembahasan

Gaya hidup sehat merupakan segala upaya untuk menerapkan kebiasaan baik dalam menciptakan kehidupan yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan (Depkes RI, 2007). Gaya hidup yang sehat adalah salah satu faktor utama dalam mempertahankan kualitas hidup, terutama bagi mahasiswa yang sedang mengalami periode transisi ke fase dewasa. Temuan dari penelitian ini mengindikasikan bahwa pola hidup tidak sehat masih cukup dominan di kalangan mahasiswa/i FKM UIN Sumatera Utara, walaupun tingkat pemahaman dan motivasi mereka untuk hidup sehat tergolong tinggi. Dari karakteristik responden, sebagian besar mahasiswa berusia antara 19–20 tahun dan berada di tingkat semester 3–4. Tahap ini biasanya adalah periode penyesuaian akademis dan sosial yang mendalam. Jumlah responden didominasi oleh mahasiswa perempuan, yang bisa memengaruhi perspektif dalam membentuk kebiasaan dan pandangan tentang kesehatan. Usia muda dan perkembangan pendidikan seharusnya dimanfaatkan sebagai kesempatan untuk mengembangkan perilaku hidup sehat yang berkelanjutan. Akan tetapi, faktanya, mahasiswa mengalami berbagai rintangan yang menghalangi penerapan gaya hidup sehat secara berkelanjutan. Pola konsumsi yang diungkapkan dalam penelitian ini menunjukkan kecenderungan yang signifikan terhadap asupan makanan cepat saji dan minuman manis, di mana sebagian besar responden mengonsumsi jenis makanan ini minimal 1–2 kali dalam seminggu. Walaupun tidak dapat dianggap ekstrem, frekuensi ini tetap menunjukkan adanya pola makan cepat saji yang dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular (PTM) seperti obesitas dan diabetes tipe 2 jika tidak diimbangi dengan gizi yang baik dan aktivitas fisik. Hal ini mencerminkan fenomena transisi nutrisi, di mana masyarakat, termasuk mahasiswa, cenderung meninggalkan pola makan yang sehat dan tradisional untuk beralih ke makanan cepat saji yang lebih praktis dan mudah diakses (Rachmawati & Ariani, 2017). Dalam aspek aktivitas fisik, berdasarkan temuan hasil penelitian mahasiswa dominan cenderung tidak pernah berolahraga daripada yang aktif berolahraga lebih dari 4 kali dalam seminggu. Gaya hidup yang tidak aktif seperti ini meningkatkan risiko penyakit metabolik, rendahnya kebugaran, dan kelelahan yang berkepanjangan. Walaupun sebagian besar mahasiswa tidak merokok, yang menunjukkan perilaku sehat, tetap perlu ada peningkatan kesadaran mengenai pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat secara menyeluruh. Contoh olahraga teratur yang dapat dipilih yaitu jogging, latihan beban, berjalan, yoga, menari, panjat tebing, berenang dan lain-lain. Setiap jenis olahraga ini bisa menghasilkan manfaat yang berbeda-beda bagi kesehatan tubuh. Berdasarkan Kemenkes RI (2015), terdapat tiga aspek manfaat melakukan olahraga terprogram secara baik dan teratur, yaitu:

1. Manfaat aspek fisik, meliputi: Memperkuat otot jantung dan meningkatkan kapasitas jantung. Mencegah, menurunkan, atau mengendalikan tekanan darah tinggi. Menurunkan resiko terjadinya penyakit degeneratif.
2. Manfaat aspek psikologis, meliputi: Meningkatkan rasa percaya diri. Membantu mengendalikan stres. Membangun rasa sportivitas.
3. Manfaat aspek sosio-ekonomi, meliputi: Menurunkan biaya pengobatan. Meningkatkan produktivitas. Meningkatkan gerakan masyarakat (Luthfia, 2017).

Kualitas tidur mahasiswa juga memperlihatkan adanya masalah. Sebagian mahasiswa dominasi tidur kurang dari 7 jam setiap malam, yang dapat mengurangi daya tahan tubuh dan perhatian akademik. Gangguan tidur ini berhubungan dengan tingginya tingkat stres di kalangan mahasiswa, di mana sebagian besar responden mengaku sering atau sangat sering merasakan stres. Ini memperkuat teori psikoneuroimunologi, yang menguraikan hubungan antara stres, tidur yang buruk, dan kerentanan terhadap penyakit (Wardhana, 2010). Namun, aspek positif dari penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh responden memiliki pemahaman yang baik tentang pentingnya pola makan sehat dan aktivitas fisik, serta sebagian besar memiliki motivasi tinggi untuk menjalani gaya hidup sehat. Namun, menurut teori Health Belief Model (HBM), hanya memiliki pengetahuan dan niat tidaklah memadai tanpa adanya persepsi ancaman yang kuat dan lingkungan yang mendukung (Muflihah, 2014). Sayangnya, hanya 5% dari responden yang berpendapat bahwa fasilitas kampus cukup memadai untuk mendukung gaya hidup sehat, sementara sebagian besar menilai fasilitas yang ada "kurang memadai" atau "tidak memadai". Keterbatasan akses ke fasilitas olahraga dan makanan sehat merupakan kendala struktural yang jelas.

Hambatan terbesar yang dihadapi mahasiswa dalam menjalani gaya hidup sehat adalah minimnya waktu senggang (51,7%), disusul oleh kurangnya sarana olahraga (30%) dan motivasi (23,3%). Sementara itu, dalam pola makan sehat, waktu juga merupakan faktor utama (35%), disusul oleh keterbatasan akses dan ketidakcocokan terhadap rasa. Sebagian besar responden juga merasakan bahwa pengaruh teman sebaya terhadap gaya hidup sehat itu sangat besar. Ini menunjukkan bahwa tantangan utama mahasiswa bukanlah ketidaktahuan, tetapi pada situasi eksternal dan tekanan dari kehidupan kampus yang sibuk. Ini sejalan dengan teori ekologi perilaku kesehatan, yang menekankan perlunya intervensi pada tingkat individu, sosial, lingkungan fisik, dan kebijakan (McLeroy et al., 1988; Notoatmodjo, 2012). Oleh sebab itu, strategi promosi gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa tidak hanya harus terfokus pada peningkatan pemahaman melalui edukasi pribadi. Intervensi yang komprehensif dan berlapis sangat penting, meliputi perbaikan lingkungan fisik kampus, penyediaan sarana olahraga dan makanan bergizi, serta pembentukan budaya kampus yang mendukung keseimbangan antara kegiatan akademis dan kesehatan mental. Pendekatan ini sejalan dengan teori ekologi perilaku kesehatan yang menekankan peran penting sinergi antara individu dan lingkungan dalam menentukan perilaku jangka panjang (McLeroy et al., 1988). Di samping itu, pendekatan pengelolaan stres, penyediaan layanan konseling, dan pengaturan beban akademik yang lebih berperikemanusiaan juga krusial sebagai upaya pencegahan terhadap masalah kesehatan yang disebabkan oleh stres berkepanjangan (Nurdin, 2010).

KESIMPULAN

Penerapan gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara masih mengalami berbagai kendala. Walaupun mayoritas mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan dan motivasi yang cukup tinggi mengenai pentingnya hidup sehat, realisasi dalam kehidupan sehari-hari belum optimal. Hal ini tercermin dari masih maraknya kebiasaan konsumsi makanan tidak sehat, minimnya aktivitas fisik, pola tidur yang tidak teratur, serta tingginya stres. Hambatan utama dalam perubahan perilaku ini berasal dari padatnya beban akademik, keterbatasan fasilitas pendukung, dan pengaruh lingkungan sosial yang belum sepenuhnya mendukung. Situasi ini mengindikasikan bahwa aspek pengetahuan dan motivasi perlu didukung oleh sistem dan lingkungan yang kondusif agar dapat menghasilkan perubahan perilaku yang nyata. Oleh sebab itu, diperlukan strategi terpadu yang melibatkan berbagai pihak, termasuk mahasiswa, pihak institusi, dan lingkungan sosial

sekitar. Upaya tersebut dapat diwujudkan melalui peningkatan literasi kesehatan, penyediaan sarana yang menunjang perilaku sehat, serta pengembangan lingkungan sosial yang mendorong terciptanya budaya hidup sehat secara berkelanjutan di lingkungan kampus.

DAFTAR PUSTAKA

- Adventus, Jaya M M I, Mahendra Donny. "Buku Ajar Promosi Kesehatan". Jakarta. 2019.
- Departemen Kesehatan RI. 2007. Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Berbagai Tatanan. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah.
- Diantha, I. K., Sya'baniyah, N., Agustin, R. R., Zhafira, F. A., Safinatunnajah, A., Fadhilah, S. N., Lestari, S., & Gobai, J. (2024). Analisis faktor yang mempengaruhi perilaku pola makan tidak teratur pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang Program Studi Gizi Angkatan 2023. *Jurnal Angka*, 1(1), 162-172.
- Luthfia, D. (2017). Pengaruh gaya hidup sehat terhadap kualitas hidup terkait kesehatan pada mahasiswa pendidikan biologi Universitas Negeri Jakarta (Skripsi, Universitas Negeri Jakarta).
- Muflihah, A. (2015). Uji validitas konstruk instrumen Health Belief Model dan dukungan sosial dengan metode Confirmatory Factor Analysis (CFA). *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia)*, 4(2), 97-112.
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurdin, A. E. (2010). Pendekatan Psikoneuroimunologi. *Majalah Kedokteran Andalas*, 34(2), 90-101.
- Rachmawati, F., & Ariani, M. D. (2017). Perubahan Pola Konsumsi Masyarakat Perkotaan dan Dampaknya terhadap Kesehatan. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 12(1), 11-20.
- Sulistiarini, S., & Hargono, R. (n.d.). (2018). Hubungan perilaku hidup sehat dengan status kesehatan masyarakat Kelurahan Ujung. *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.Vo.*, 6 (1).
- Tsamra, D. I., & Zahra, S. N. (2023). Hubungan tingkat stres mahasiswa dengan pola hidup tidak sehat. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 12(2), 173-181.
- Wardhana, M. (2010). Psikoneuroimunologi di Bidang Dermatologi. *MDVI*, Edisi IV(20).