

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan aset berprestasi bagi warga Negara Indonesia yang berusia antara 18-25 tahun dan tergolong remaja akhir hingga dewasa awal (Rahayu, 2020; Nabila et al., 2022). Pada masa ini, perkembangan fisik dan mental berada pada masa optimal dan menjaga serta mempertahankan kesehatan fisik dan mental ini merupakan jangka panjang untuk menjaga fungsi tubuh kemudian hari (Lufita Umara, 2020).

Sebagai mahasiswa tentunya harus bisa menciptakan gaya hidup sehat selama berada di rumah, di kampus atau berada dimana pun, terlebih lagi pada mahasiswa sebagai salah satu calon kesehatan yang harus dapat memberikan contoh tentang gaya hidup sehat bagi siapa pun disekitarnya (Sitorus, 2021). Gaya hidup seseorang mempengaruhi perilaku yang meningkatkan kesehatan (Al-Qahtani, 2015). Sayangnya, seringkali mahasiswa tidak menerapkan cara yang tepat agar memperpanjang kualitas hidup mereka (Terry & Leary, 2011).

Gaya hidup merupakan salah satu aspek penting di era moderen ini. Gaya hidup merupakan gambaran setiap orang yang menggambarkan seberapa besar perilaku seorang di dalam masyarakat. Gaya hidup dapat menentukan kualitas hidup dan kesehatan tubuh. Seseorang dengan gaya hidup positif dan gaya hidup sehat cenderung mempunyai kualitas hidup yang memenuhi dan sebaliknya (Kurniadi, 2008; Khairunnisa et al., 2015). Seseorang yang menjalani gaya hidup sehat dengan memperhatikan faktor yang mempengaruhi kesehatan seperti makanan, pikiran, olahraga, dan lingkungan yang

sehat. Kesehatan yang baik menjadikan kualitas hidup seorang meningkat (Anne, 2011; Khairunnisa et al., 2015).

World Health Organization (2020) mengatakan bahwa jumlah kematian akibat Penyakit Tidak Menular (PTM) 41 juta dari 55 juta kematian di dunia, dan 70% meninggal sebelum usia 70 tahun terutama di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah. Data *World Health Organization (2020)* menyebutkan di Indonesia, angka kematian penyakit tidak menular mencapai 73% dan angka kematian di bawah 70 tahun adalah 26%. Data *World Health Organization* tahun (2018) menunjukkan kematian yang disebabkan oleh penyakit tidak menular ini, 5% diantaranya karena penyakit jantung dan tekanan darah, 12%, penyakit kanker, 6%, penyakit pernapasan kronis, 6%, diabetes, dan 15% disebabkan oleh penyakit tidak menular lainnya. Perilaku yang menjadi faktor risiko terjadinya penyakit tidak menular antara lain pola makan yang tidak sehat, kurang konsumsi buah dan sayur, serta kurang aktivitas fisik.

Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat tahun 2020 menyebutkan bahwa gambaran umum permasalahan faktor risiko PTM adalah jumlah penduduk yang merokok atau penggunaan tembakau sebesar 22.335 dari 48.815 penduduk usia ≥ 15 tahun yang dilakukan deteksi dini (45,75%), konsumsi alkohol 156 kasus (0,31%), kurang aktivitas fisik 1227 (2,51%), pola makan dengan gula berlebih 3549 (7,27%), pola makan dengan garam berlebih 5970 (12,22%). pola makan dengan lemak berlebih 3853 (7,89%), serta kurang konsumsi sayur dan buah 4828 (9,89%) (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat, 2020).

Data Laporan Nasional tahun (2018) menunjukkan peningkatan pada indikator-indikator prevalensi penyakit tidak menular yang tercantum dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2015-2019 yaitu prevalensi tekanan

darah tinggi (hipertensi) pada usia ≥ 18 tahun meningkat dari 25,8% menjadi 34,15% , prevalensi obesitas usia ≥ 18 tahun meningkat dari 14,8% menjadi 21,8%, prevalensi merokok usia ≥ 18 tahun meningkat dari 7,2% menjadi 9,1%, prevalensi kanker meningkat dari 1,4% menjadi 1,8 permil, prevalensi stroke pada usia ≥ 15 tahun meningkat dari 7 menjadi 10,9 permil, prevalensi penyakit ginjal kronis pada usia ≥ 15 meningkat dari 2,0 menjadi 3,8 permil dan prevalensi diabetes pada usia ≥ 15 tahun meningkat dari 6,9% menjadi 10,9% (Meilisa et al., 2023).

Data penyakit tidak menular menunjukkan bahwa pola umur masyarakat telah berubah. Awalnya banyak dialami oleh lansia, sekarang banyak dialami pada usia muda dan produktif. Seseorang harus bertanggung jawab atas kesejahteraan pribadinya ketika mereka masih muda karena sulit untuk mengubah kebiasaan perilaku pada orang dewasa atau lanjut usia yang tidak sehat, sehingga harus diterapkan pada masa muda (Lee et al., 2010).

Perawat sebagai panutan dan pendidik kesehatan diberi tugas untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan klien dan komunitasnya. Kegiatan promosi kesehatan perawat perlu menggabungkan pengetahuan multidisiplin, kompetensi terkait keterampilan, sikap yang sesuai, dan karakteristik pribadi. Namun demikian, banyak mahasiswa keperawatan sarjana muda mengalami perubahan besar dalam kehidupan mental, fisik, dan sosial selama kuliah (Kempainen et al., 2013).

Perawat dapat mempengaruhi perilaku kliennya karena mereka sebagai contoh gaya hidup sehat kepada klien mereka, agar mendorong mereka untuk berperilaku dengan cara yang sama. Dengan kata lain, perawat tidak dapat memenuhi kebutuhan klien kecuali mereka memperhatikan pada gaya hidup mereka untuk meningkatkan kesehatan mereka

sendiri, yang lebih penting adalah perawat harus mempunyai gaya hidup sehat sehingga memberi contoh kepada klien mereka (Wittayapun et al., 2010).

Saat ini promosi kesehatan semakin mendapat perhatian dan menyediakan layanan kesehatan sesuai dengan pendekatan promosi kesehatan adalah salah satu tantangan utama negara, agar seseorang dapat bertanggung jawab atas kesehatan mereka sendiri dan menerapkan gaya hidup sehat. Praktik ini harus dimulai sejak anak-anak dan remaja sehingga menjaga orang-orang dari risiko kesehatan yang besar selama hidup mereka. Gaya hidup mempengaruhi kesehatan bio-psikologis. Terdapat hubungan yang saling terkait antara masalah kesehatan dan gaya hidup (Golmakani et al., 2013).

Konsep Promosi kesehatan di perguruan tinggi untuk membekali mahasiswa dengan kesadaran, pengetahuan dan keterampilan mengajarkan mahasiswa tentang strategi untuk meningkatkan kesehatan dan perubahan perilaku. Oleh karena itu, mahasiswa kesehatan setelah lulus agar sadar untuk memahami pentingnya kesehatan pribadi (Bryer et al., 2013).

Walker (dalam Hussein et al., 2020) mengatakan untuk meningkatkan kesehatan bahwa promosi gaya hidup sehat terdiri dari enam dimensi yaitu tanggung jawab kesehatan, aktivitas fisik, nutrisi harian, perkembangan spiritual, hubungan interpersonal, dan manajemen stres. Promosi gaya hidup sehat merupakan penentu penting status kesehatan dan diakui sebagai faktor utama untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan (Mirghafourvand et al., 2015). Perilaku kesehatan yang dapat diubah seperti kebiasaan makan aktivitas fisik, dan merokok merupakan faktor utama berkembangnya penyakit kronis. Dengan, hal ini memungkinkan individu untuk meningkatkan kesehatan dan pengendalian penyakit (Alzahrani et al., 2019a).

Fenomena gaya hidup mahasiswa pada umumnya lebih cenderung mengikuti gaya hidup yang tidak sehat. Menurut Cahyono dalam (Khairunnisa et al., 2015) disisi lain, perubahan gaya hidup tidak sehat seperti mengonsumsi makanan cepat saji, kurang olahraga, merokok, manajemen stres yang buruk, dan lingkungan yang tidak sehat akan memperburuk kondisi kesehatan. Seseorang dengan gaya hidup yang tidak sehat mudah terserang penyakit seperti jantung, diabetes bahkan stroke, di mana kondisi tersebut menyebabkan menurunnya kualitas hidup seseorang. Gaya hidup seorang mahasiswa keperawatan akan mempengaruhi kehidupan mereka di masa depan. Ini dapat mempengaruhi peran mereka sebagai promotor kesehatan dan contoh dalam promosi kesehatan di masa depan (Al-Kandari et al., 2008)

Dari penelitian terdahulu yang sudah dilakukan oleh Yelvita (2022) menggunakan kuesioner *Health Promoting Life Style II* (HPLP-II) pada mahasiswa S1 Fakultas keperawatan bahwasanya peneliti mendapatkan pada tingkat sedang. Aktivitas fisik/olahraga merupakan dimensi yang nilai rata-rata terendah, rendahnya skor pada dimensi aktivitas fisik menggambarkan kurangnya partisipasi mahasiswa untuk mengikuti aktivitas fisik dan pola olahraga teratur hal ini dikarenakan beban belajar sehingga waktu libur mereka digunakan untuk beristirahat sedangkan tingkat tertingginya pada hubungan interpersonal dan perkembangan spiritual. Hasil yang serupa juga ditemukan pada penelitian (Abd al-fatah, 2016) di Mesir. Namun, tidak sejalan dengan penelitian (Borle et al., 2017) dimensi yang terendah yaitu dimensi nutrisi harian dikarenakan beberapa faktor yaitu mahasiswa yang cenderung masih makan-makanan cepat saji, tidak sehat dan gizi yang tidak seimbang.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan kepada 10 orang mahasiswa keperawatan Universitas Andalas, untuk mengetahui gambaran promosi gaya hidup sehat didapatkan 7 orang mengakui untuk aktivitas fisik/olahraga kadang-kadang dilakukan dengan alasan

sibuk dengan perkuliahan dan waktu libur digunakan untuk beristirahat atau mengerjakan tugas sedangkan untuk nutrisi hanya kadang-kadang mengontrolnya karena mengakui masih makan-makanan yang tidak sehat serta jika sakit hanya kadang-kadang memeriksakan tanda dan gejala tidak wajar ke tenaga kesehatan. Untuk 3 orang lainnya mengakui tidak pernah melakukan aktivitas fisik/olahraga begitu juga dengan mengontrol nutrisi dan tanggung jawab kesehatannya.

Berdasarkan data dan fenomena yang dijelaskan diatas promosi gaya hidup sehat dapat menyebabkan dampak buruk pada mahasiswa. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang“ Gambaran Promosi Gaya Hidup Sehat pada Mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana Gambaran Promosi Gaya Hidup Sehat pada Mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan untuk dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran promosi gaya hidup sehat pada mahasiswa S1 Fakultas keperawatan universitas andalas.

2. Tujuan Khusus

Diketahui distribusi frekuensi promosi gaya hidup sehat pada mahasiswa S1 Fakultas keperawatan Universitas Andalas.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini disusun untuk menambah wawasan dan meningkatkan pengetahuan peneliti dalam pembuatan skripsi dan sebagai bahan karya tulis ilmiah dan referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai gambaran promosi gaya hidup sehat pada mahasiswa S1 Fakultas keperawatan Universitas Andalas.

2. Bagi Instansi Pendidikan Keperawatan

Hasil data yang diperoleh dapat dijadikan data dasar bagi institusi pendidikan dan data pendukung untuk penelitian selanjutnya. Dan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi pihak kampus untuk meningkatkan pengetahuan bagi pelaksanaan proses pembelajaran pada mahasiswa keperawatan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber data awal bagi peneliti selanjutnya dan dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran di masa yang akan datang.

