

## Analisis gaya hidup sehat mahasiswa olahraga

**Dally Rahman**

Departemen Keperawatan Medikal Bedah dan Keperawatan Gawat Darurat, Fakultas Keperawatan,  
Universitas Andalas, Indonesia

### Informasi Artikel:

Dikirim: 20 Juli 2023; Direvisi: 29 Agustus 2023; Diterbitkan: 1 September 2023

### ABSTRAK

**Masalah:** Gambaran gaya hidup sehat yang diterapkan oleh mahasiswa perlu dilakukan analisis, karena gaya hidup sehat merupakan suatu hal yang penting untuk menjamin kesehatan mereka selama menyelesaikan studi di kampus.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran gaya hidup sehat yang diterapkan oleh mahasiswa olahraga.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan melibatkan 93 orang mahasiswa sebagai responden. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket gaya hidup sehat yang diadopsi dari penelitian sebelumnya. Analisis statistik yang digunakan adalah statistik deskriptif yang akan menggambarkan tentang rerata, standar deviasi, nilai maksimal, dan minimal, serta dijelaskan juga persentase tingkat capaian jawaban responden.

**Hasil:** Hasil Penelitian menunjukkan bahwa persentase jawaban responden telah mencapai 69%, yang artinya gaya hidup sehat para mahasiswa berada pada kategori cukup.

**Kesimpulan:** Gaya hidup sehat mahasiswa olahraga telah berada pada kategori cukup, sehingga kedepan perlu ditingkatkan lagi agar asupan gizi mereka dapat mencukupi tuntutan aktifitas mereka yang padat di kampus.

**Kata Kunci:** gaya hidup sehat; mahasiswa; olahraga

### *Analysis of the healthy lifestyle of sports students*

### ABSTRACT

**Problems:** The description of a healthy lifestyle applied by students needs to be analyzed, because a healthy lifestyle is an important thing to ensure their health while completing their studies on campus.

**Purpose:** This research aims to find out the picture of a healthy lifestyle applied by sports students.

**Methods:** This study used quantitative descriptive method involving 93 students as respondents. Data collection was carried out using a healthy lifestyle questionnaire adopted from previous studies. The statistical analysis used is descriptive statistics that will describe the average, standard deviation, maximum, and minimum values, and also explain the percentage of respondents' answer achievement levels.

**Results:** The results showed that the percentage of respondents' answers had reached 69%, which means that the healthy lifestyle of students is in the sufficient category.

**Conclusion:** The healthy lifestyle of sports students has been in the sufficient category, so in the future it needs to be improved again so that their nutritional intake can meet the demands of their dense activities on campus.

**Keywords:** healthy lifestyle; student; sport

 <https://doi.org/10.24036/patriot.v%vi%i.1018>



### Penulis Korespondensi:

Dally Rahman

Departemen Keperawatan Medikal Bedah dan Keperawatan Gawat Darurat, Fakultas Keperawatan,  
Universitas Andalas

Kota Padang, Sumatera barat, Indonesia.

Email: [dallyrahman@nrs.unand.ac.id](mailto:dallyrahman@nrs.unand.ac.id)

## Pendahuluan

Gaya hidup sehat memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan mahasiswa. Pada masa kuliah, mahasiswa seringkali menghadapi tekanan akademik yang tinggi, jadwal yang padat, serta gaya hidup yang tidak teratur. Oleh karena itu, menjaga gaya hidup sehat bukan sekadar sebuah pilihan, melainkan suatu kebutuhan (Kasingku, 2023). Gaya hidup sehat membantu mahasiswa untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, meningkatkan daya tahan tubuh, serta memaksimalkan produktivitas mereka dalam mengejar prestasi akademik dan social (Atina, 2021). Selain itu, kebiasaan hidup sehat seperti olahraga, gaya makan yang seimbang, dan tidur yang cukup juga berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan membantu mahasiswa mengatasi stres yang seringkali mendampingi masa kuliah (Ilmi et al., 2022). Dengan menjadikan gaya hidup sehat sebagai bagian integral dari rutinitas harian mereka, mahasiswa dapat mencapai potensi penuh mereka dan membentuk fondasi kesehatan yang kuat untuk masa depan.

Olahraga memegang peranan sentral dalam gaya hidup sehat mahasiswa, dan hal ini tidak dapat dianggap remeh. Manfaat olahraga meluas dari aspek kesehatan fisik hingga kesehatan mental dan social (Ilhamuddin et al., 2022). Secara fisik, rutinitas olahraga dapat membantu mahasiswa menjaga berat badan yang sehat, meningkatkan kesehatan jantung dan sistem pernapasan, serta memperkuat sistem kekebalan tubuh. Olahraga juga membantu mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes dan penyakit jantung. Dalam hal kesehatan mental, olahraga telah terbukti efektif dalam meredakan stres, meningkatkan mood, dan mengurangi gejala depresi dan kecemasan (Saputra et al., 2023; Agita, 2021). Melalui partisipasi dalam kegiatan olahraga, mahasiswa juga memiliki kesempatan untuk membangun hubungan sosial yang sehat, meningkatkan keterampilan sosial, dan merasa termasuk dalam komunitas yang berorientasi pada kesehatan. Oleh karena itu, olahraga tidak hanya menguatkan tubuh, tetapi juga memberikan dampak positif yang signifikan pada kesehatan fisik, mental, dan sosial, menjadikannya sebagai elemen kunci yang tak tergantikan dalam gaya hidup sehat bagi mahasiswa (Hindun & Agustina, 2022).

Gaya hidup sehat memberikan sejumlah manfaat umum yang sangat penting bagi mahasiswa, yang pada akhirnya membantu mereka meraih potensi maksimal. Dengan menjalani gaya hidup sehat, seperti diet yang seimbang dan olahraga teratur, mahasiswa dapat mengalami peningkatan energi yang membantu mereka mengatasi jadwal yang padat dengan lebih baik (Arifah et al., 2022; Fauzi et al., 2023). Selain itu, nutrisi yang baik dan tidur yang cukup meningkatkan konsentrasi serta daya ingat, sehingga mereka menjadi lebih fokus dalam menangani tugas akademik dan ujian. Tidur yang berkualitas juga memastikan pemulihan fisik dan mental yang optimal, sehingga mahasiswa bangun dengan rasa segar setiap hari (Sari & Patimah, 2023). Gaya hidup sehat juga memiliki kaitan erat dengan kesehatan mental, membantu mahasiswa mengelola stres, kecemasan, dan tekanan akademik, yang berkontribusi pada perasaan

---

bahagia dan percaya diri. Semua ini pada akhirnya memengaruhi prestasi akademik mahasiswa, memungkinkan mereka meraih potensi akademik maksimal. Dengan merawat tubuh dan pikiran mereka, mahasiswa dapat mencapai prestasi yang lebih tinggi, mengalami pengalaman kampus yang lebih bermakna, dan mempersiapkan diri untuk masa depan yang lebih cerah (Singh et al., 2019; Camacho-Morles et al., 2021).

Meskipun manfaat gaya hidup sehat bagi mahasiswa sangat signifikan, mereka seringkali dihadapkan pada tantangan khusus yang membuat menjalani gaya hidup sehat menjadi lebih sulit (Huéscar Hernández et al., 2020). Jadwal yang padat merupakan salah satu hambatan utama, dengan kuliah, tugas-tugas, dan kegiatan ekstrakurikuler yang sering kali memakan sebagian besar waktu harian mereka. Tekanan akademik yang tinggi juga dapat membuat mahasiswa merasa terbebani, sehingga prioritas mereka terkadang terletak pada prestasi akademik daripada kesehatan pribadi. Selain itu, kebiasaan makan yang kurang sehat seringkali muncul karena ketersediaan makanan cepat saji dan camilan yang kurang sehat di lingkungan kampus (Nubatonis & Huwae, 2022).

Ketika dihadapkan pada tantangan-tantangan ini, mahasiswa perlu merencanakan dan memprioritaskan gaya hidup sehat dengan cermat. Menciptakan jadwal yang terstruktur untuk olahraga dan istirahat, mengelola waktu dengan efisien, serta mengadopsi kebiasaan makan yang lebih sehat adalah langkah-langkah yang dapat membantu mereka mengatasi hambatan-hambatan ini (Putri & Pratama, 2022). Kesadaran akan pentingnya kesehatan dan dukungan dari teman-teman, keluarga, atau bahkan institusi pendidikan juga dapat membantu mahasiswa menjalani gaya hidup sehat di tengah tantangan yang mereka hadapi. Dengan mengenali dan mengatasi hambatan ini, mahasiswa dapat lebih mudah menjalani gaya hidup sehat yang mendukung kemajuan akademik dan kesejahteraan mereka (Audinah et al., 2019). Penelitian yang mengkaji tentang gambaran gaya hidup sehat mahasiswa olahraga belum banyak dilakukan sehingga pada Penelitian ini peneliti tertarik untuk menggali hal tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran gaya hidup sehat mahasiswa departemen kepelatihan, sehingga diharapkan dapat memberikan rekomendasi sebagai tindak lanjut dari hasil riser ini kedepannya.

## **Metode**

### **Disain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Peneliti ingin mengetahui bagaimana gambaran gaya hidup sehat yang diterapkan oleh mahasiswa departemen kepelatihan fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang.

### **Responden**

Penelitian ini melibatkan 93 orang mahasiswa departemen kepelatihan sebagai responden. Mereka merupakan mahasiswa Angkatan 2023 yang baru saja masuk pada

universitas negeri padang. Gambaran demografi responden akan dijelaskan secara lebih detail pada tabel 1.

### Prosedur

Penelitian ini dilakukan dengan meminta persetujuan para responden untuk mengisi angket yang disebar. Angket disebar melalui *google form* dan para mahasiswa angkatan 2023 diminta untuk mengisi *form* tersebut. Sebelum angket disebar peneliti memberikan penjelasan awal mengenai tujuan Penelitian dan kerahasiaan jawaban yang mereka berikan. Peneliti juga memberikan penjelasan mengenai cara pengisian angket yang didistribusikan melalui *google form* agar tidak terjadi kesalahan pengisian yang akan mengakibatkan pengambilan data ulang pada responden tersebut.

### Instrument

Instrument yang digunakan pada Penelitian ini adalah angket gaya hidup sehat yang diadopsi dari Penelitian sebelumnya (Rezaldi, 2022).

### Analisis data

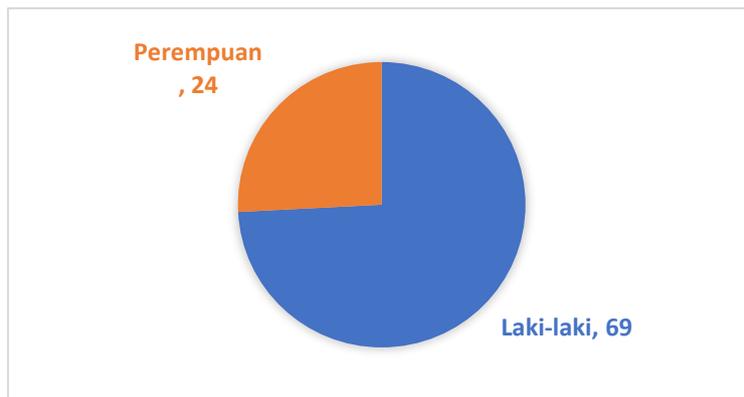
Data pada Penelitian ini dianalisis dengan statistic deskriptif. Peneliti melakukan analisis terhadap rerata, standar deviasi, nilai minimal, dan maksimal dari respon para responden. Selain itu data respon para responden akan diinterpretasikan sesuai dengan tabel berikut.

Tabel 1. Tingkat capaian responden

No	Kriteria	Kategori
1	86-100 %	Sangat baik
2	76-85 %	Baik
3	60-75 %	Cukup
4	55-59 %	Kurang
5	>54 %	Kurang sekali

### Hasil

Pada Penelitian ini, data dikumpulkan dari para responden yang bersedia untuk mengisi *google form* yang disebar di *grup whatsapp* angkatan 2023. Setelah angket disebar maka hanya 93 orang yang melakukan pengisian. Gambar 1 akan mendeskripsikan perbandingan jumlah responden laki-laki dan perempuan yang bersedia menjadi responden pada penelitian ini.



Gambar 1. Perbandingan jumlah responden laki-laki dan perempuan

Berikut deskripsi demografi responden yang digunakan pada penelitian ini:

Tabel 2. Demografi responden

	Usia	Tinggi Badan	Berat Badan
Mean	20	166	58
Standar Deviasi	1	9	9
Min	18	148	40
Max	24	186	94

Secara umum tingkat capaian responden telah mencapai 69%. Detail hasil jawaban tiap responden pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini.

Tabel 3. Persentase capaian hasil jawaban responden

Pernyataan	Persentase Capaian	Kategori
1	81 %	Baik
2	58 %	Kurang
3	93 %	Sangat baik
4	62 %	Cukup
5	70 %	Cukup
6	65 %	Cukup
7	68 %	Cukup
8	58 %	Kurang
9	87 %	Sangat baik
10	89 %	Sangat baik
11	84 %	Baik
12	81 %	Baik
13	53 %	Sangat kurang
14	83 %	Baik
15	90 %	Sangat baik
16	83 %	Baik
17	87 %	Sangat baik

18	75 %	Cukup
19	90 %	Sangat baik
20	72 %	Cukup
21	88 %	Sangat baik
22	73 %	Cukup
23	48 %	Sangat kurang
24	65 %	Cukup
25	79 %	Baik
26	39 %	Sangat kurang
27	26 %	Sangat kurang
28	27 %	Sangat kurang
29	26 %	Sangat kurang
30	66	Cukup

### Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup sehat mahasiswa berada pada kategori cukup. Para mahasiswa yang secara teratur berpartisipasi dalam aktivitas olahraga cenderung memiliki tingkat energi yang lebih tinggi, konsentrasi yang lebih baik, dan tidur yang lebih baik (Sari & Patimah, 2023; Dianingsih et al., 2022). Hasil ini mengindikasikan bahwa gaya hidup sehat, terutama yang berfokus pada aktivitas fisik, memiliki dampak positif pada kesejahteraan mahasiswa (Ilmi et al., 2022).

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa olahraga berkaitan erat dengan kesehatan fisik dan mental (Cahyadi et al., 2022; Syah et al., 2020). Namun, penelitian ini juga memberikan kontribusi dengan menekankan pentingnya pengintegrasian olahraga ke dalam rutinitas harian mahasiswa, terutama mengingat tantangan jadwal yang padat yang sering mereka hadapi. Temuan ini mendukung hasil penelitian sebelumnya dan memperkuat bukti yang menunjukkan manfaat besar dari gaya hidup sehat dan olahraga bagi mahasiswa (Prasetyo et al., 2023).

Dari segi praktis, temuan ini memiliki implikasi penting. Institusi pendidikan harus mempertimbangkan meningkatkan akses mahasiswa terhadap fasilitas olahraga, serta menyediakan dukungan dan informasi yang diperlukan untuk mendorong partisipasi dalam aktivitas fisik. Program-program pendidikan yang mendorong kesadaran akan manfaat olahraga terhadap kesehatan harus diperkuat, dan penyediaan waktu yang cukup untuk berolahraga dalam jadwal harian mahasiswa juga harus menjadi prioritas.

Meskipun penelitian ini telah memberikan wawasan yang berharga, masih ada ruang untuk pemahaman lebih lanjut. Penelitian masa depan dapat mengeksplorasi peran berbagai jenis olahraga terhadap kesehatan mahasiswa dengan lebih detail, serta mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi kesehatan mereka. Dalam rangka mencapai pemahaman yang lebih komprehensif, perlu ada kolaborasi antara akademisi, lembaga pendidikan, dan pihak berwenang untuk mendorong penelitian yang lebih mendalam dan perbaikan kebijakan yang berkelanjutan.

## Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat ditarik dari Penelitian ini adalah bahwa gaya hidup sehat, yang mencakup olahraga, gaya makan, dan tidur yang berkualitas telah berada pada kategori cukup. Mahasiswa yang secara rutin berpartisipasi dalam aktivitas fisik cenderung memiliki energi yang lebih tinggi, konsentrasi yang lebih baik, dan tidur yang lebih berkualitas. Meskipun mahasiswa sering menghadapi tantangan seperti jadwal yang padat dan tekanan akademik, institusi pendidikan harus menyediakan dukungan yang diperlukan untuk mendorong gaya hidup sehat. Perlu ada penelitian lebih lanjut untuk memahami dampak berbagai jenis olahraga secara lebih rinci, serta upaya berkelanjutan dalam meningkatkan kebijakan yang mendukung gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa untuk menciptakan lingkungan kampus yang mendukung dan mendorong kesejahteraan mereka. Kesimpulannya, gaya hidup sehat harus menjadi prioritas bagi mahasiswa, dengan dampak positif yang dapat memengaruhi masa kuliah mereka dan masa depan yang lebih cerah.

## Referensi

- Agita, S. (2021). Peran Pelatih Dalam Mengurangi Kecemasan Atlet pada Pertandingan. *Jurnal Edukasimu*, 1(2).
- Arifah, N. H., Rohmah, L., Santoso, M. N. A., Rachmati, D. W., Suryana, I., & Mustar, Y. S. (2022). Peningkatan Kebugaran Jasmani melalui Diseminasi Program Pengembangan Olahraga Senam Aerobik. *Inspirasi: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(2), 86–95.
- Atina, V. Z. (2021). *A Guide To Survive In The Corona Virus Pandemic And The Society 5.0 Era*. Deepublish.
- Audinah, M., Tutstintaiyn, R., Harkati, A., Baiquni, F., & Prabandari, Y. S. (2019). Intervensi melalui social media campaign dan panduan kantin sehat untuk meningkatkan perilaku makan sehat pada mahasiswa. *Journal of Community Empowerment for Health*, 2(1), 62–71.
- Cahyadi, A., Mufidah, W., Susilowati, T., Susanti, H., & Anggraini, W. D. (2022). Menjaga Kesehatan Fisik Dan Mental Lanjut Usia Melalui Program Posyandu Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darul Ulum*, 1(1), 52–60.
- Camacho-Morles, J., Slempe, G. R., Pekrun, R., Loderer, K., Hou, H., & Oades, L. G. (2021). Activity achievement emotions and academic performance: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 33(3), 1051–1095.
- Dianingsih, A., Dieny, F. F., Nuryanto, N., & Syauqy, A. (2022). Pengaruh senam aerobik terhadap kualitas tidur dan sindrom makan malam pada mahasiswi obesitas. *GIZI INDONESIA*, 45(2), 197–208.
- Fauzi, M. R. G., Firdaus, H. P., Andhini, K. P., Ikhsan, A. N., Pratiwi, A. D. R., Hidayah, A. N., & Pramudya, A. H. (2023). Efektifitas Olahraga Tradisional dalam Meningkatkan Kebugaran dan Minat Olahraga Mahasiswa Studi Kasus Mahasiswa di Sekaran Gunungpati. *Jurnal Analis*, 2(2), 100–107.
- Hindun, N., & Agustina, W. (2022). Sosialisasi Pentingnya Aktivitas Fisik untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Para Pekerja PT. Global Collection Malang.

- Anfatama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 34–38.
- Huéscar Hernández, E., Moreno-Murcia, J. A., Cid, L., Monteiro, D., & Rodrigues, F. (2020). Passion or perseverance? The effect of perceived autonomy support and grit on academic performance in college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 2143.
- Ilhamuddin, M. F., Hariastuti, R. T., Pratiwi, T. I., Wiyono, B. D., & Alisyahbana, I. B. (2022). Pendidikan Kesehatan Mental untuk Mengembangkan Minat dalam Bidang Olahraga. *Inspirasi: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(1), 29–39.
- Ilmi, N., Halwiani, B., Suryatno, H., Putra, A. A., & Astuti, F. (2022). Pengaruh Olah Raga Jogging Terhadap Penurunan Stres Pada Remaja Yang Mengalami Sindrome Premenstruasi Di MA Al Badriyah Rarang Terara Kabupaten Lombok Timur. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 6(1).
- Kasingku, J. D. (2023). The Role of Healthy Food to Improve the Physical and Spiritual Health of Students. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 8(3), 853–859.
- Nubatonis, R. I., & Huwae, A. (2022). Perilaku Hidup Sehat dan Kejenuhan Akademik Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 565–574.
- Prasetyo, A. A., Irawan, D., & Monita, S. A. (2023). Penerapan Nilai-nilai Agama Dalam Olahraga. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(3), 190–196.
- Putri, K. N., & Pratama, M. (2022). Hubungan Antara Health Belief Model dengan Keraguan Vaksin Covid-19 Pada Mahasiswa UNP. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 12515–12525.
- Rezaldi, I. (2022). Gaya hidup sehat dan aktivitas fisik siswa kelas VIII SMP N 1 Tirtomoyo Kecamatan Tirtomoyo Kabupaten Wonogiri di masa pandemi Covid-19. Universitas Negeri Yogyakarta
- Saputra, M. R., Haikal, M., & Restu, M. T. (2023). Kaitan Olahraga Berkuda Dengan Agama Islam. *Islamic Education*, 1(1), 110–116.
- Sari, R., & Patimah, S. (2023). Hubungan Status Gizi, Kualitas Tidur Dan Tingkat Kecemasan Dengan Derajat Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalate. *Window of Public Health Journal*, 4(2), 208–216.
- Singh, A. S., Saliasi, E., Van Den Berg, V., Uijtdewilligen, L., De Groot, R. H. M., Jolles, J., Andersen, L. B., Bailey, R., Chang, Y.-K., & Diamond, A. (2019). Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents: a novel combination of a systematic review and recommendations from an expert panel. *British Journal of Sports Medicine*, 53(10), 640–647.
- Syah, M. F., Winarno, R. A. J., & Ahya, D. G. (2020). LITERASI KESEHATAN DALAM PENANGULANGAN PANDEMIK COVID-19. *Jurnal Akrab*, 11(1), 70–76.