

Penerapan Perilaku Hidup Bersih Pada Mahasiswa

Implementation Clean Living behavior in Students

Nisrina Yulianda¹ ; Farah Diba² ; Maulina²

¹Mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

²Bagian Keilmuan Keperawatan Komunitas Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

Email: nisrinayul@mhs.unsyiah.ac.id

ABSTRAK

Gizi Seimbang merupakan rangkaian kebutuhan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dari berbagai jenis dan jumlah sesuai kebutuhan tubuh, yang tentunya harus memerhatikan salah satu prinsipnya yaitu dengan melakukan perilaku hidup bersih. Menerapkan perilaku hidup bersih dapat terhindar dari sumber infeksi yang dapat menyebabkan penyakit. Perilaku hidup bersih dapat dilakukan oleh siapa saja termasuk mahasiswa, namun kendala yang terjadi mahasiswa belum terbiasa menerapkan perilaku hidup bersih secara optimal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran penerapan perilaku hidup bersih yang merupakan bagian dari prinsip gizi seimbang pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif berupa desain deskriptif dengan pendekatan *cross sectional study*. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 394 mahasiswa. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner yang disusun oleh peneliti untuk mengukur perilaku hidup bersih yang terdiri dari 6 pertanyaan dan dinyatakan valid dengan nilai *cronbach's alpha* 0,730. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara daring dengan menyebarkan kuesioner dalam bentuk *google form* melalui aplikasi media sosial *whatsapp*. Hasil penelitian didapatkan bahwa penerapan prinsip gizi seimbang mahasiswa dalam melakukan perilaku hidup bersih sebagian besar termasuk pada kategori baik (86,3%). Diharapkan bagi mahasiswa untuk mempertahankan perilaku hidup bersih sebagai upaya preventif dalam menjaga kesehatan.

Kata Kunci: Perilaku Hidup Bersih, Mahasiswa, Prinsip Gizi Seimbang

ABSTRACT

Balanced Nutrition is a series of daily food needs that contain nutrients of various types and amounts according to the body's needs. This is because the body must pay attention to one of the principles, namely carrying out clean living behaviors. Applying clean living behavior can avoid sources of infection that can cause disease. In terms of implementing clean living behaviors, students can do so, but they aren't used to doing so optimally. The purpose of this study was to describe the implementation of clean living behavior which is part of the principles of balanced nutrition in students of Syiah Kuala University. In this study, the researchers used a quantitative method in the form of a descriptive design with a cross-sectional study approach. Purposive sampling was used in this study to collect data. There were 394 students for the sample. The researchers also used a questionnaire compiled for the instrument to measure clean living behavior. It consisted of 6 questions and was declared valid with a Cronbach's alpha value of 0.730. The technique of data collection in this study was carried out online by distributing questionnaires in the form of a Google form via the WhatsApp social media application. The study found that 86,3% of students applied the principles of balanced nutrition to adopt clean living behaviors. It is hoped that students will maintain clean living behavior as a preventive measure for maintaining health.

Keywords: Clean Living Behavior, Students, Principles of Balanced Nutrition

PENDAHULUAN

Kesehatan menjadi suatu kondisi yang sangat berharga, ketika seseorang tidak sehat maka akan memengaruhi terhadap apapun aktivitas yang dilakukan. Untuk menjadi sehat maka juga perlu diimbangi dengan perilaku yang sehat (Walsh, 2011 dalam Sunardi, Kriswanto, 2020). Adapun pola hidup sehat dapat dilakukan dengan penerapan gizi seimbang.

Gizi seimbang merupakan tingkatan makanan yang dikonsumsi setiap hari yang mengandung zat gizi dalam jenis serta jumlah tertentu sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip gizi seimbang diantaranya mengonsumsi aneka ragam pangan; melaksanakan perilaku hidup bersih; melakukan aktivitas fisik; memantau berat badan secara berkala. Pada dasarnya prinsip ini sebagai upaya menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar serta mengontrol berat badan secara teratur (Kementerian Kesehatan, 2014). Didalam gizi seimbang, perilaku hidup bersih sangat diperhatikan.

Perilaku hidup bersih dan sehat adalah perilaku kesehatan yang dilakukan secara sadar sehingga seseorang dapat menolong dirinya sendiri dalam hal menjaga kesehatan (Kemkes, 2016). Perilaku hidup bersih dan sehat sangat penting diterapkan di berbagai tatanan tempat sekelompok orang yang berinteraksi. Tujuannya untuk meningkatkan derajat kesehatan sehingga mencegah seseorang terjangkit penyakit karena setiap orang memiliki risiko terkena penyakit (Sunardi & Kriswanto, 2020).

Berdasarkan data Riskesdas (2018) proporsi perilaku mencuci tangan dengan benar pada kelompok usia 15-19 tahun sebanyak 43% dan kelompok usia 20-24 tahun sebanyak 50,4%. Penyebaran kuman penyakit dapat menurunkan risiko diare sekitar 45% jika dilakukan dengan cuci tangan pakai sabun (Kementerian Kesehatan, 2014).

Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi status gizi termasuk pada orang dewasa. Seseorang dengan status gizi kurang atau buruk maka dapat berisiko terkena berbagai macam penyakit dan waktu penyembuhan yang lambat. Penyakit infeksi yang menyerang seseorang harus membutuhkan lebih banyak asupan zat gizi, namun memiliki masalah terhadap nafsu makan yang berkurang sehingga menyebabkan penurunan berat badan serta status gizi yang kurang. Kedua hal tersebut menunjukkan adanya hubungan timbal balik penyakit infeksi dan kurang gizi (Kementerian Kesehatan, 2014; Putri, 2015)

Perilaku hidup bersih dapat dilakukan oleh siapa saja termasuk mahasiswa. Mahasiswa memiliki pengetahuan serta keterampilan yang cukup untuk menerapkan pola hidup sehat serta memiliki sikap dan perilaku kesehatan yang positif. Namun kendala yang terjadi mahasiswa belum terbiasa menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat secara optimal. Mereka menganggap segala sesuatu yang menjadi kebiasaan itu adalah sikap wajar walaupun itu menyimpang dari perilaku hidup bersih (Sunardi & Kriswanto, 2020).

Adapun penelitian yang dilakukan oleh

Tambuwun *et al.* (2021) pada pemuda di Desa Pinasungkulan didapatkan bahwa perilaku hidup bersih yang mengacu pada indikator PHBS rumah tangga sebanyak 81,8% selalu mencuci tangan sebelum makan serta 83,1% responden selalu mencuci sayur dan buah sebelum dimasak atau dimakan. Selain itu, pada penelitian Atmadja *et al.* (2020) didapatkan bahwa sebanyak 65 responden remaja masuk pada kategori jarang menerapkan kebiasaan dalam mencuci tangan menggunakan sabun.

Berdasarkan pertimbangan tersebut adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran penerapan perilaku hidup bersih yang merupakan bagian dari prinsip gizi seimbang pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Syiah Kuala sebanyak 394 mahasiswa yang tersebar di 12 fakultas. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan metode *nonprobability sampling* dengan teknik *proportional sampling* untuk menentukan kuota sampel dari seluruh fakultas. Sedangkan untuk mendapatkan responden, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan berdasarkan kriteria responden dalam penelitian ini.

Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu 1) Mahasiswa aktif jenjang S1 Universitas Syiah Kuala, 2) Berusia \geq 19 tahun.

Pengumpulan data dilakukan pada

tanggal 29 Desember 2022 sampai 9 Januari 2023. Penelitian ini menggunakan analisis univariat.

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang disusun oleh peneliti untuk mengukur perilaku hidup bersih sebanyak 6 pertanyaan berdasarkan konsep dari Pedoman Gizi Seimbang yang dimuat dalam Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 41 Tahun 2014. Kuesioner tersebut telah dilakukan uji *construct* pada mahasiswa dengan kriteria yang mirip pada sampel penelitian. Berdasarkan hasil uji validitas kuesioner dinyatakan valid, kemudian berdasarkan hasil uji reliabilitas nilai *Cronbach alpha* perilaku hidup bersih sebesar 0,730.

Penelitian ini telah melewati uji etik dan sudah dinyatakan lulus etik oleh Komite Etik Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala dengan kode penelitian 111124281122 pada tanggal 19 Desember 2022.

HASIL

Berdasarkan pengumpulan data yang dilakukan terhadap 394 mahasiswa aktif jenjang S1 di 12 fakultas Universitas Syiah Kuala, didapatkan hasil sebagai berikut:

Data Demografi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Demografi Mahasiswa Universitas Syiah Kuala (n=394)

Data Demografi	f	%
Usia (Dewasa Awal)		
19-21 Tahun	269	68,3
22-24 Tahun	125	31,7
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	114	28,9
Perempuan	280	71,1
Klasifikasi IMT		
Kurus Berat	18	4,6
Kurus ringan	41	10,4
Normal	279	70,8

Gemuk Ringan	22	5,6
Gemuk Berat	34	8,6
Tempat Tinggal		
Di Kos/Sewa Rumah	244	61,9
Di Rumah Orang tua/Saudara	150	38,1

Sumber: Data primer (2023)

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan hasil bahwa sebagian responden berusia 19-21 tahun sebanyak 269 orang (68,3%). Sebagian responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 280 orang (71,1%). Berdasarkan klasifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT), sebagian responden termasuk pada kategori IMT normal sebanyak 279 orang (70,8%). Berdasarkan tempat tinggal, sebagian responden tinggal di Kos/sewa rumah sebanyak 244 orang (61,9%).

Gambaran Penerapan Perilaku Hidup Bersih pada Mahasiswa

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Mahasiswa dalam melakukan Perilaku Hidup Bersih

Kategori	f	%
Baik	340	86,3
Cukup	49	12,4
Kurang	5	1,3
Total	394	100

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan bahwa mayoritas responden dalam melakukan perilaku hidup bersih termasuk pada kategori baik sebanyak 340 orang (86,3%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa termasuk pada kategori baik dalam melakukan perilaku hidup bersih yaitu sebanyak 340 orang (86,3%). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah suatu upaya yang perlu dilakukan oleh setiap orang dengan tujuan

untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal. Kondisi sehat tidak terjadi dengan begitu saja namun harus senantiasa diperlukan upaya hidup yang pada awalnya tidak sehat menjadi hidup yang sehat sekaligus mengadakan lingkungan yang sehat (Andriansyah & Rahmantari, 2013).

Menurut Iskriyanti (2002) dalam Antari *et al.* (2020) mengatakan usia dapat menjadi faktor kematangan fisik, psikis, ataupun sosial atau setidaknya berpengaruh terhadap proses pembelajaran. Usia juga menjadi salah satu variabel demografis yang dapat berpengaruh terhadap persepsi dan pengetahuan seseorang. Usia yang lebih tua memiliki pengalaman yang lebih baik dan kemungkinan akan lebih banyak tahu informasi (Notoadmojo, 2007 dalam Antari *et al.* (2020).

Namun pada penelitian yang dilakukan oleh Antari *et al.* (2020) pada mahasiswa Universitas Mahasaraswati didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan antara usia dan PHBS. Adapun penelitian lain Astuti & Suryani (2018) namun pada sampel yang berbeda yaitu pada Pedagang Angkringan di Kawasan Malioboro Yogyakarta didapatkan bahwa tidak ada hubungan antara umur dengan perilaku hidup bersih dan sehat. Pada hasil penelitian ini didapatkan usia 19-21 tahun termasuk kategori baik sebanyak 234 mahasiswa (59,4%) dan usia 22-24 tahun termasuk kategori baik sebanyak 106 mahasiswa (26,9%). Namun hal ini tidak dapat menjadi ukuran perbedaan terkait usia dalam melakukan perilaku hidup bersih mengingat sempitnya rentang usia responden yang terlibat dalam penelitian ini.

Selain itu, Saputra & Suryani (2021) mengatakan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat antara jenis kelamin laki-laki maupun perempuan memiliki hak yang sama karena dalam mewujudkan hidup yang sehat. Pada penelitian yang dilakukan oleh Saputra & Suryani (2021) mahasiswa di Asrama Riau Yogyakarta diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan perilaku hidup bersih, yang dimana penghuni berjenis kelamin laki-laki berisiko untuk berperilaku hidup bersih yang kurang baik 3,742 kali lebih besar dibandingkan penghuni berjenis kelamin perempuan.

Pada hasil analisa data didapatkan bahwa dari 144 mahasiswa berjenis kelamin laki-laki berperilaku hidup bersih kategori baik sebanyak 83 orang (21,1%) dan dari 280 mahasiswa berjenis kelamin perempuan berperilaku hidup bersih kategori baik sebanyak 257 orang (65,2%). Namun hal tersebut tidak dapat menjadi ukuran perbedaan jenis kelamin dalam melakukan perilaku hidup bersih, mengingat dalam penelitian ini mayoritas berjenis kelamin perempuan.

Berdasarkan hasil analisa data didapatkan perilaku hidup bersih pada mahasiswa dengan status gizi kurus memiliki perilaku hidup bersih termasuk pada kategori baik sebanyak 17 orang (4,3%) dan mahasiswa dengan status gizi gemuk berat memiliki perilaku hidup bersih sebanyak 29 orang (7,4%). Adapun penelitian yang dilakukan oleh Pratami *et al.* (2016) pada Mahasiswa Gizi FKM Undip didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan antara perilaku hidup bersih dengan status gizi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang

dilakukan oleh Rizqiawan & Alisya (2022) pada Mahasiswa Universitas Binawan didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antara perilaku hidup bersih terhadap status gizi. Hal tersebut dapat disebabkan karena perilaku hidup bersih tidak secara langsung berhubungan dengan status gizi, namun lebih erat kaitannya dengan penyakit infeksi (Septiani & Katrin, 2017).

Pada hasil analisa data didapatkan bahwa dari 394 mahasiswa terdapat 227 orang (57,6%) diantaranya selalu mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir. Tangan yang bersih menjadi sarana penting untuk mencegah penyebaran infeksi (Alfahan *et al.*, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Trisna (2015) pada mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang didapatkan bahwa ada hubungan antara perilaku hidup bersih dengan diare, dimana responden yang memiliki perilaku hidup bersih dan sehat kurang baik akan berisiko mengalami diare. Hal ini dapat terjadi karena salah satu penyebabnya kebiasaan mencuci tangan yang kurang baik. Mahasiswa yang kurang menjaga kebersihan tangan saat mengonsumsi makanan dapat mudah terpapar risiko mengalami kejadian diare.

Selain itu, dari data yang diperoleh 295 orang (74,9%) selalu mencuci sayur dan buah sebelum dimasak atau dimakan mentah dan 352 responden (89,3%) selalu menutup makanan yang tersaji agar terhindar dari kuman penyakit, dari kedua pernyataan tersebut sebagian besar mahasiswa berperilaku bersih saat akan mengonsumsi makanan serta menjaga kebersihan makanan,

dengan menjaga dan memastikan makanan dalam keadaan bersih dapat terhindar dari terkontaminasi dengan bakteri atau virus.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Thresia *et al.* (2016) namun pada sampel yang berbeda yaitu pada ibu yang memiliki anak usia 1-4 tahun di Desa Kuala Dua Tahun didapatkan bahwa 78,0% ibu menutup makanan yang tersaji. Menutup makanan yang tersaji menggunakan tudung saji merupakan upaya agar makanan bebas dari pengotoran yang disebabkan karena serangga, lalat, debu, atau binatang-binatang lainnya.

Berdasarkan hasil jawaban mahasiswa yang mencuci tangan sebelum menyiapkan makanan sebanyak 274 orang (69,5%). Pada penelitian yang dilakukan oleh Srisantyorini *et al.* (2020) namun pada sampel yang berbeda yaitu pada santri di Pesantren Sabilunnajat Ciamis didapatkan bahwa sebanyak 81,3% santri mencuci tangan sebelum menyiapkan makanan. Tangan seseorang yang kotor maka akan berisiko membawa kuman berpindah ke makanan atau minuman yang disiapkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan perilaku hidup bersih yang merupakan bagian prinsip gizi seimbang pada mahasiswa Universitas syiah Kuala termasuk pada kategori baik sebanyak 340 mahasiswa (86,3%).

REFERENSI

Alfahan, A., Alhabib, S., Abdulmajeed, I., & Bamuhair, S. (2016). In the era of corona virus: health care professionals

knowledge, attitudes, and practice of hand hygiene in saudi primary care centers: a cross-sectional study. *Jurnal of Community Hospital Internal Medicine Perspectives*, 5(2) 1-6.

Andriansyah, Y. & Rahmantari, D. N. (2013). penyuluhan dan praktik phbs (perilaku hidup bersih sehat) dalam mewujudkan masyarakat desa peduli sehat. *Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan*, 2(1), 45-50.

Antari, N. P. U., Dewi, N. P. K., Putri, K. A. K., Rahayu, L. R P., Wulandari, N. P. N. K., Ningsih, N. P. W., Pertiwi, N. W. A., Cahyanti, N. P. S. D. C., Damayanti, M. E. M., Dewi, M. T. L., Candrayani, K. T., Jati, G. B. K. A. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa universitas mahasaraswati denpasar selama pandemi covid-19. *Jurnal Ilmiah Medicamento*, 6(2), 94-99.

Astuti, F. D., & Suryani, D. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku hidup bersih dan sehat pada pedagang angkringan di kawasan malioboro yogyakarta. *Jurnal kesehatan masyarakat*, 3(3). 79-86.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman gizi seimbang*. Kemenkes RI.

Kementerian Kesehatan. (2016). *PHBS*. Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. Diperoleh dari <https://promkes.kemkes.go.id/phbs>.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset kesehatan dasar*. Kemenkes RI.

Pratami, T. J., Widajanti, L., & Aruben, R. (2016). Hubungan penerapan prinsip pedoman gizi seimbang dengan status gizi mahasiswa s1 departemen ilmu gizi fakultas kesehatan masyarakat universitas diponegoro semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 4(4), 561-570.

Putri, M. S., Kapantouw, N., & Kawengian, S. (2015). Hubungan antara riwayat penyakit infeksi dengan status gizi pada anak batita di desa mopusi kecamatan lolayan kabupaten bolaang mongondow. *eBiomedik*, 3(2), 576-580.

- Rizqiawan, A., & Alisya, P. (2022). Hubungan penerapan prinsip gizi dengan status gizi mahasiswa. *Binawan Student Journal (BSJ)*, 4(2), 21-27.
- Saputra, O., & Suryani, D. (2021). Pengetahuan, sikap, sarana, dan jenis kelamin dengan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) di asrama riau yogyakarta. *Jurnal Kesehatan dan Pengelolaan Lingkungan*, 2(1), 88-93.
- Septiana, R., & Katrin, R. (2017). Perilaku hidup bersih dan sehat (phbs), status gizi, dan status kesehatan mahasiswa bidikmisi di asrama putri ppku. (Skripsi, Institut Pertanian Bogor).
- Srisantyorini, T., Suherman, Askiani, W. (2020). Pemantauan karakteristik kebiasaan cuci tangan sebagai upaya pencegahan hepatitis A di pesantren sabilunnajat. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 11-15.
- Sunardi, J., & Kriswanto, E. S. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa pendidikan olahraga universitas negeri yogyakarta saat pandemi covid-19. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 156-167.
- Tambuwan, C.Y., Malonda, N. S. H., & Punduh, M. I. (2021). Gambaran penerapan prinsip gizi seimbang pada pemuda di desa pinasungkulan kecamatan modounding kabupaten minahasa selatan saat masa pandemi covid-19. *Jurnal KESMAS*, 10(1), 194-202.
- Thresia, A., Selviana, & Rochmawati. (2016). Hubungan angka kuman pada alat makan dan perilaku ibu dengan kejadian diare pada anak usia 1-4 tahun di desa kuala dua tahun 2016. *Fakultas Ilmu Kesehatan : Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 1-15. <http://repository.unmuhpnk.ac.id/id/eprint/164>.
- Trisna, E. (2015). Hubungan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) dengan kejadian diare pada mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 11(1), 135-138.