

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Masa remaja diketahui sebagai masa krisis dalam kehidupan seseorang, di mana terjadi transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa peralihan ini terjadi perkembangan yang pesat baik dari secara fisik maupun sosial dan psikologis. Perkembangan yang terjadi cenderung mengakibatkan berbagai permasalahan kesehatan seperti masalah kesehatan seksual dan reproduksi, gangguan mental serta cedera. Selain itu, perkembangan pada remaja juga mengakibatkan perubahan pola gaya hidup dan perubahan perilaku (World Health Organization, 2020c).

Perubahan pola gaya hidup dapat terjadi pada kalangan mahasiswa. Mahasiswa memasuki periode transisi baru dan lingkungan baru yang pada umumnya menyebabkan peningkatan beban kerja akademik, stres, kendala keuangan dan tekanan sosial, serta pola hidup yang berubah merupakan kontributor utama bagi gaya hidup tidak sehat (van Rensburg & Surujlal, 2013). Ketika seorang individu memasuki masa perkuliahan maka ia akan memiliki kebebasan yang lebih besar atas pola gaya hidupnya daripada sebelumnya (van Rensburg & Surujlal, 2013). Studi menunjukkan mahasiswa terlibat dalam menunjukkan perilaku yang berisiko bagi kesehatan seperti merokok, kebiasaan makan yang buruk dan kurangnya aktivitas fisik (D. Wang et al., 2013). Perilaku dan pola gaya hidup baru yang terbentuk selama kehidupan universitas cenderung dipertahankan hingga dewasa dan dapat membahayakan status kesehatan individu di kemudian hari (van

Rensburg & Surujlal, 2013; D. Wang et al., 2013). Namun, perilaku berisiko tersebut dapat dihindari di masa dewasa jika perilaku diidentifikasi dan diubah sejak dini.

Mahasiswa keperawatan sebagai calon tenaga kesehatan di masa depan diharapkan sudah terbekali dengan pengetahuan dan perilaku kesehatan yang baik. Hal tersebut diperlukan karena mahasiswa keperawatan akan menjadi *educator* sekaligus promotor kesehatan yang memotivasi masyarakat untuk menerapkan gaya hidup sehat (Chow et al., 2018). Selain itu, apabila mahasiswa tidak menerapkan gaya hidup sehat sejak dini maka dapat menyebabkan dampak negatif dalam waktu jangka panjang bagi kesehatannya di usia dewasa nanti yang tidak menutup kemungkinan dapat memberikan dampak negatif pula bagi performa kerjanya (Hancox, 2004 dalam Mak et al., 2018). Gaya hidup tidak sehat pada mahasiswa keperawatan dapat mengganggu kesehatan fisik maupun mental mereka, menyebabkan peningkatan gejala depresi, kecemasan, dan stres, serta menurunkan kinerja baik dalam akademik maupun klinis (Thwaite et al., 2020). Kurnat-Thoma et al. (2017) melaporkan bahwa sebagian besar perawat menunjukkan profil kesehatan yang relatif buruk. Banyak perawat terlibat dalam perilaku gaya hidup tidak sehat contohnya rendahnya aktivitas fisik di kalangan perawat, mengonsumsi makanan yang diketahui memiliki kadar lemak dan gula yang tinggi, serta tidak mengonsumsi buah, sayur, dan air sesuai dengan yang direkomendasikan. Perilaku tersebut tentu dapat mengakibatkan dampak buruk bagi perawat, seperti meningkatkan risiko penyakit kronis, absen dari pekerjaan dikarenakan sakit, tingginya tingkat stres akibat pekerjaan, kelelahan, kecemasan, juga mempengaruhi perawat dalam bekerja termasuk meningkatkan risiko

kesalahan medis, mengorbankan keselamatan dan perawatan pasien (Holly et al., 2019; Wakefield et al., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun perawat memiliki pengetahuan mengenai gaya hidup sehat, belum tentu mereka akan menerapkannya pada diri masing-masing. Sehingga diperlukan intervensi untuk membiasakan gaya hidup sehat pada mahasiswa keperawatan sejak dini.

Ardell mengemukakan bahwa gaya hidup merupakan perilaku sehari-hari yang dapat dikendalikan oleh individu (Estrada, 2016). Hal ini berarti gaya hidup dapat dianggap sehat atau tidak sehat bergantung pada pilihan perilaku tiap individu. Gaya hidup sehat dapat diwujudkan dengan mengadopsi perilaku sehat. Perilaku sehat ini disosialisasikan melalui promosi kesehatan dengan tujuan meningkatkan pengendalian dan derajat kesehatan individu (Swarjana, 2017). *Health Promotion Model* (HPM) merupakan salah satu teori promosi kesehatan yang digunakan untuk mengetahui perilaku kesehatan serta berbagai faktor yang berkontribusi pada gaya hidup sehat. Teori HPM terdiri dari 6 komponen gaya hidup dan 3 faktor yang dapat memengaruhi gaya hidup seseorang (Pender et al., 2015).

Komponen gaya hidup pada HPM terdiri dari aktivitas fisik, hubungan interpersonal, manajemen stres, nutrisi, pertumbuhan spiritual, serta tanggung jawab kesehatan. Adapun faktor-faktor yang dapat memengaruhi gaya hidup terdiri dari karakteristik dan pengalaman individu, perilaku spesifik yang didasarkan pada kognitif dan afektif, serta pengaruh interpersonal dan situasional (Pender et al., 2015).

Setiap komponen gaya hidup pada HPM harus dipenuhi oleh individu untuk mencegah dampak negatif yang dapat terjadi. Sebagai contoh, kurangnya

melakukan aktivitas fisik berisiko tinggi terkena penyakit jantung, hipertensi, obesitas dan diabetes melitus tipe 2. Aktivitas fisik juga sering dikaitkan dengan kesehatan mental. Aktivitas fisik yang cukup dapat menurunkan tingkat stres, risiko depresi, kecemasan dan kurang tidur pada mahasiswa (Ge et al., 2019; Grasdalsmoen et al., 2020). Selain itu, stres berkelanjutan yang tidak ditangani dengan tepat dapat menimbulkan efek buruk pada akademik, kesehatan fisik dan mental mahasiswa (Y. Chen et al., 2020). Kondisi stres dapat menyebabkan seseorang mencari kenyamanan dengan makanan yang dianggap enak yang biasanya tinggi kalori, makanan ringan berbasis gula, dan makanan cepat saji yang dapat menyebabkan peningkatan risiko obesitas. Akan tetapi, pada beberapa individu stres juga dapat menyebabkan hilangnya nafsu makan (Choi, 2020). Beberapa penelitian menyebutkan bahwa seseorang dengan asupan nutrisi yang baik memiliki prestasi akademik yang tinggi, sehingga apabila asupan nutrisi kurang maka akan berpengaruh pada prestasi akademik. Ketidakcukupan nutrisi dalam waktu yang lama dapat menyebabkan malnutrisi yang menimbulkan penurunan fungsi otot, fungsi kardio-respiratori, fungsi gastrointestinal, imunitas dan juga menimbulkan efek psikososial seperti apatis, depresi, kecemasan, dan pengabaian diri (Cleveland Clinic medical professional, 2022).

Gaya hidup sehat dapat meminimalisir individu dari terjangkit penyakit tidak menular (PTM) maupun penyakit menular. Penyakit tidak menular menyumbang sekitar 71% sebagai penyebab kematian di dunia yang menelan korban 41 juta jiwa setiap tahunnya. Empat kelompok penyakit tidak menular terbanyak yang menyebabkan kematian yaitu penyakit jantung yang membunuh sekitar 17,9 juta jiwa, disusul dengan kanker, penyakit pada sistem pernafasan, dan

diabetes (World Health Organization, 2018). Menurut hasil Riskesdas pada tahun 2018, diketahui bahwa penyakit tidak menular yang dialami masyarakat mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2013. Penyakit yang mengalami peningkatan tersebut diantaranya adalah kanker, stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes mellitus, dan tekanan darah tinggi. Kenaikan prevalensi penyakit tersebut berhubungan dengan gaya hidup yang tidak sehat seperti kurangnya konsumsi buah dan sayur, mengonsumsi makanan yang berisiko, kurang melakukan aktivitas fisik, dan merokok. Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan proporsi rerata perilaku masyarakat yang kurang mengonsumsi sayuran dan buah sebanyak 95,5%. Hal ini meningkat dari tahun 2013 sebesar 93,5%. Selain itu, perilaku makan berisiko pada penduduk usia > 3 tahun paling banyak pada konsumsi bumbu penyedap (72,6%), minuman manis (61,27%), makanan berlemak (41,7%), makanan manis (40,1%), dan makanan asin (29,7%) (Kemenkes RI, 2018). Hal tersebut menunjukkan bahwa untuk menghindari sekaligus menurunkan prevalensi penyakit tidak menular, perlu untuk mengadopsi gaya hidup sehat ke dalam aktivitas sehari-hari.

Selain dapat mencegah dari faktor risiko penyakit tidak menular, gaya hidup yang sehat juga dapat meminimalisir terjangkit penyakit menular. Nutrisi, salah satu komponen gaya hidup, dapat mempengaruhi perkembangan sistem kekebalan tubuh manusia yang dimulai sejak tahap embrio hingga saat ini. Pada masa kehamilan, terutama di trimester 1, seorang ibu harus mendapat cukup protein, vitamin, dan mineral agar janin dapat berkembang hingga memiliki berat dan ukuran normal yang merupakan kriteria penting untuk kesehatannya. Apabila terjadi malnutrisi pada janin, maka sistem kekebalan tubuh tidak akan berkembang

secara efisien. Pemberian ASI yang kaya akan vitamin dan mineral juga dapat mengembangkan sistem kekebalan tubuh yang kuat. Bayi malnutrisi yang tidak menerima ASI cukup rentan terhadap penyakit menular dan tidak dapat merespons vaksin dengan baik. Pada tahap perkembangan selanjutnya, nutrisi yang cukup dan tepat diperlukan agar semua sel dapat berfungsi secara optimal terutama sel-sel dalam sistem kekebalan tubuh (Childs et al., 2019; Farhadi & Ovchinnikov, 2018). Oleh karena itu, penting untuk menjaga gaya hidup sehat agar terhindar dari penyakit menular.

Gaya hidup yang tidak sehat tidak hanya dialami oleh masyarakat umum, tetapi dapat terjadi juga pada mahasiswa keperawatan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Radiah dan Nursasi (2017) menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa keperawatan di Jakarta memiliki tingkat paling rendah dalam tanggung jawab kesehatan, aktifitas fisik, dan nutrisi jika dibandingkan dengan dimensi gaya hidup yang lain. Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Paudel, Poudel, dan Arjyal (2019) yang menunjukkan bahwa aktifitas fisik dan nutrisi memiliki tingkat paling rendah, sedangkan spiritual dan hubungan interpersonal berada pada tingkat paling tinggi. Ada dugaan bahwa kurangnya aktivitas fisik dan meningkatnya penggunaan makanan olahan di pemukiman perkotaan berkontribusi pada aktivitas fisik dan nutrisi yang buruk karena 82,8% dari responden berasal dari latar belakang di perkotaan. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Almutairi et al., (2018) menunjukkan bahwa hanya 37,8% mahasiswa kesehatan yang melakukan olahraga selama 20 menit atau lebih setidaknya sebanyak tiga kali dalam seminggu. Selain itu, dalam penelitian tersebut diketahui juga bahwa mayoritas mahasiswa tidak melakukan diet rendah lemak yang memungkinkan mahasiswa lebih memilih

untuk mengonsumsi makanan cepat saji. Sebanyak 30,4% dan 29,8% mahasiswa diketahui tidak pernah mengonsumsi 2 – 4 porsi buah per hari dan tidak pernah mengonsumsi 3 – 5 porsi sayuran per harinya. Hal ini sangatlah jauh berbeda dari rekomendasi minimal yang ditetapkan oleh WHO, yaitu 400 g buah dan sayuran per hari (Herman et al., 2020). Perilaku mahasiswa ini selaras dengan yang dipaparkan oleh Driskell, Meckna, & Scales bahwa mahasiswa sering kali terpapar dengan makanan yang tidak sehat seperti cemilan berkalori tinggi, makanan cepat saji, serta kurang mengonsumsi buah dan sayur (Choi, 2020).

Meluasnya penyebaran COVID-19 menyebabkan perubahan-perubahan pada kegiatan sehari-hari terutama aktivitas yang dilakukan di luar rumah di berbagai negara termasuk Indonesia. Penyebaran virus COVID-19 pertama kali ditemukan pada tanggal 2 Maret 2020 dan saat ini telah menginfeksi 4.249.758 orang dengan jumlah kematian 143.608 jiwa (KOMINFO, 2021). Kondisi pandemi COVID-19 ini mengharuskan setiap individu untuk menerapkan gaya hidup yang sehat seperti menjaga pola makan yang sehat dan rajin sebagai salah satu upaya meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Salah satu cara untuk memutus rantai penyebaran wabah penyakit Covid-19 adalah dengan melakukan karantina atau *stay at home*. Atmadja et al., (2020) menyebutkan bahwa sebagian besar masyarakat Indonesia tidak memenuhi anjuran untuk beraktivitas fisik, yaitu minimal tiga kali dalam seminggu. Diberlakukannya karantina menyebabkan mahasiswa memiliki waktu di tempat tidur lebih lama dari biasanya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Romero-Blanco et al. (2020b) bahwa rata-rata waktu yang dihabiskan oleh mahasiswa keperawatan sebelum terjadi pandemi sebanyak 7,6 jam dan setelah terjadi pandemi sebanyak

8,5 jam. Meskipun memiliki waktu yang lebih lama untuk berada di tempat tidur, kualitas tidur mahasiswa mengalami penurunan. Selain itu, mahasiswa juga membutuhkan waktu lebih lama untuk jatuh tertidur dari biasanya. Hal ini dapat dihubungkan dengan adanya peningkatan masalah kesehatan mental seperti kecemasan akibat pandemi yang lebih sering dialami oleh wanita dibandingkan pria. Penelitian lain yang dilakukan pada mahasiswa ilmu kesehatan di Spanyol mengemukakan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam jumlah hari dilakukannya aktivitas fisik serta berapa lama (dalam hitungan menit) aktivitas fisik dilakukan perminggu (Romero-Blanco et al., 2020a). Dimensi kesehatan lainnya yang sering disorot selama masa pandemi ini adalah nutrisi. Duong et al. (2020) dilaporkan pada masa awal pandemi bahwa sebanyak 42,8% mahasiswa kesehatan yang tersebar di 10 Universitas di Vietnam memiliki perilaku makan yang lebih sehat dibandingkan sebelum pandemi. Akan tetapi, dari 1851 mahasiswa keperawatan terdapat 27% yang tidak pernah atau jarang dalam berolahraga dan sebanyak 33,7% dari total tersebut tidak berusaha untuk merubah perilakunya selama pandemi. Berdasarkan penelitian pada mahasiswa di Indonesia yang dilakukan oleh Azhar et al. (2022) didapatkan bahwa 93% mahasiswa masih mempertahankan kebiasaan mengonsumsi makanan manis, 11% mahasiswa melampiaskan stres akibat pandemi pada pola makannya. Hal ini menyebabkan 30% mahasiswa mengalami perubahan status BMI dari normal menjadi *overweight*. Penelitian yang dilakukan oleh Dewanti et al. (2022) juga menunjukkan adanya peningkatan sebesar 63,4% pada *sedentary time* juga peningkatan sebesar 63,7% dalam kegiatan berolahraga pada mahasiswa di Indonesia. Berdasarkan hal-hal

tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti gambaran gaya hidup mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran pada masa pandemi COVID-19.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran gaya hidup pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran pada masa pandemi Covid-19?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi gambaran gaya hidup pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran pada masa pandemi Covid-19.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah :

- a. Mengidentifikasi gambaran gaya hidup berdasarkan dimensi tanggung jawab kesehatan
- b. Mengidentifikasi gambaran gaya hidup berdasarkan dimensi aktivitas fisik
- c. Mengidentifikasi gambaran gaya hidup berdasarkan dimensi nutrisi
- d. Mengidentifikasi gambaran gaya hidup berdasarkan dimensi pertumbuhan spiritual

- e. Mengidentifikasi gambaran gaya hidup berdasarkan dimensi hubungan interpersonal
- f. Mengidentifikasi gambaran gaya hidup berdasarkan dimensi manajemen stress

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis Bagi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai gambaran gaya hidup mahasiswa Fakultas Keperawatan selama pandemi COVID-19. Selain itu, dapat menjadi referensi untuk pengembangan riset khususnya yang berkaitan dengan gaya hidup.

1.4.2 Manfaat Praktis Bagi Keperawatan

1. Bagi mahasiswa

Agar mahasiswa berupaya untuk meningkatkan status kesehatan dengan melakukan perubahan dari gaya hidup yang tidak sehat menjadi gaya hidup sehat.

2. Bagi fakultas

Dapat dijadikan sebagai acuan data mengenai profil gaya hidup mahasiswa Prodi Sarjana Fakultas Keperawatan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai referensi dan bahan pertimbangan untuk melakukan penelitian dengan topik yang berhubungan dengan gaya hidup.

1. 5Kerangka Konsep/Kerangka Pemikiran

Pender dalam bukunya mengemukakan bahwa proses biopsikososial yang kompleks memotivasi individu untuk terlibat dalam perilaku yang diarahkan untuk meningkatkan kesehatan (Alligood, 2014). Pender menyatakan bahwa dalam teori HPM terdapat tiga faktor yang dapat memengaruhi gaya hidup seseorang, yaitu karakteristik dan pengalaman individu, perilaku spesifik kognisi dan afek, dan pengaruh interpersonal dan situasional (Alligood, 2014). Faktor pertama, karakteristik dan pengalaman individu dapat memengaruhi keyakinan dan penerapan suatu perilaku. Karakteristik individu dikategorikan sebagai biologis, psikologis, dan sosial budaya. Sedangkan pengalaman individu merupakan hasil dari frekuensi melakukan perilaku yang sama atau serupa di masa lalu (Alligood, 2014). Pengalaman individu memiliki efek langsung dan tidak langsung dalam menerapkan perilaku. Efek langsung yang ditunjukkan dari perilaku di masa lalu kemungkinan disebabkan oleh pembentukan kebiasaan dan kebiasaan tersebut akan bertambah kuat setiap kali perilaku terjadi (Pender et al., 2015). Faktor yang kedua, perilaku spesifik kognisi dan afek yang terdiri dari empat hal dan dapat dimodifikasi melalui intervensi. Keempat hal tersebut yaitu manfaat yang dirasakan, hambatan yang dirasakan, efikasi diri yang dirasakan, dan afek terkait tindakan (Alligood, 2014). Faktor ketiga, pengaruh interpersonal dan situasional dapat meningkatkan atau menurunkan keterlibatan individu dalam berperilaku. Pengaruh interpersonal melibatkan perilaku, keyakinan, dan sikap orang lain dan memiliki sumber utama yang berasal dari keluarga, teman, dan penyedia layanan kesehatan. Pengaruh situasional berfokus pada persepsi dan kognisi individu terhadap situasi yang dapat memfasilitasi atau menghambat perilaku (Alligood, 2014). Faktor-faktor tersebut

dapat mengarah ke komitmen dalam memulai sebuah perilaku yang dilakukan dalam kegiatan sehari-harinya. Perilaku inilah yang dinamakan dengan gaya hidup.

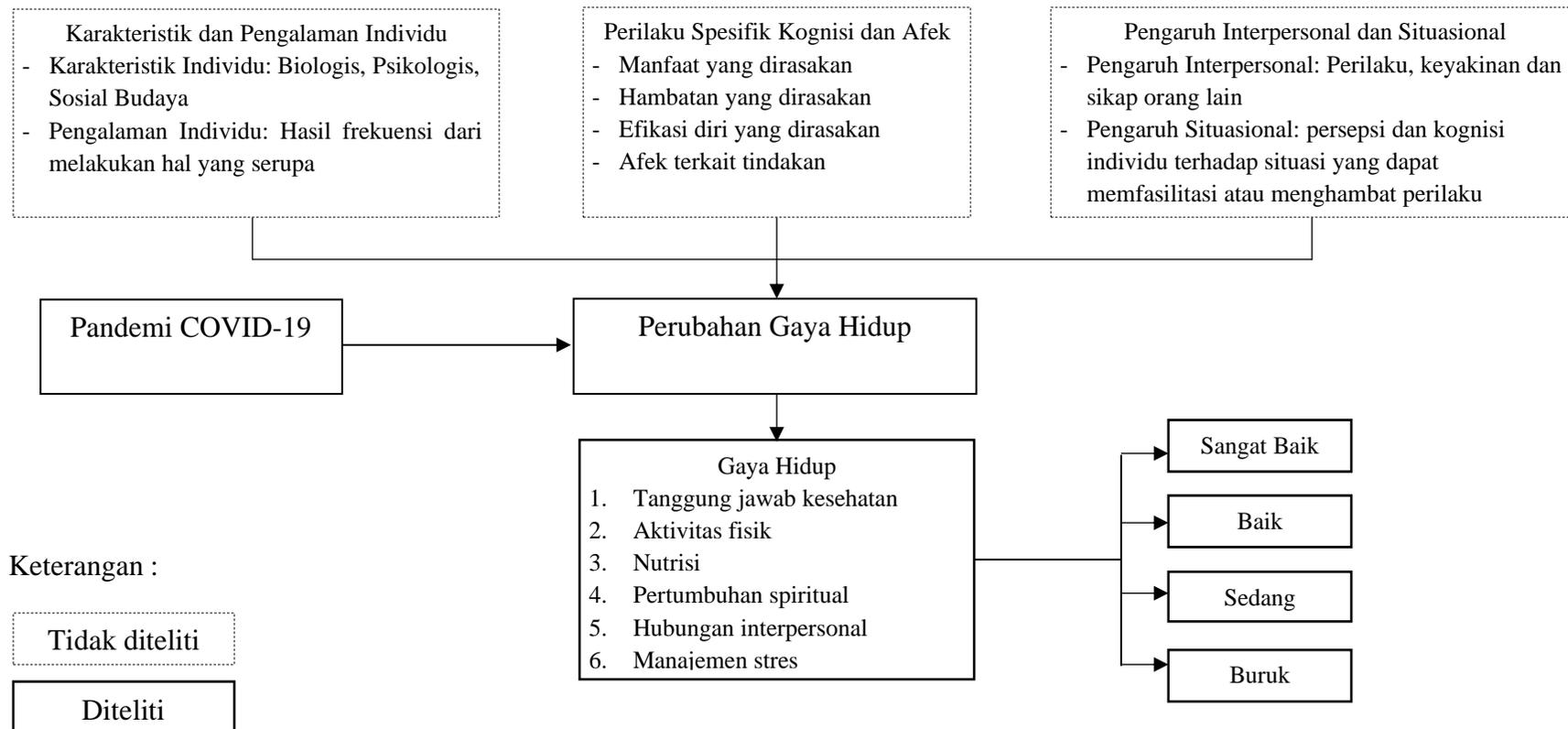
Gaya hidup terdiri dari enam dimensi, yaitu tanggung jawab kesehatan, aktivitas fisik, nutrisi, pertumbuhan spiritual, hubungan interpersonal, dan manajemen stres (Pender et al., 2015). Setiap dimensi yang ada dapat digunakan untuk melihat apakah gaya hidup seseorang sudah dalam kondisi baik atau tidak. Dimensi pertama, tanggung jawab kesehatan melibatkan rasa tanggung jawab dalam memperhatikan kesehatan, mengedukasi diri, dan mencari bantuan profesional kesehatan bila diperlukan. Dimensi kedua, aktivitas fisik merupakan partisipasi dalam melakukan aktivitas baik direncanakan demi kebugaran atau secara kebetulan termasuk dalam kegiatan sehari-hari. Dimensi ketiga, nutrisi meliputi tindakan dalam mengatur jenis serta jumlah makanan yang dikonsumsi setiap hari. Dimensi keempat pertumbuhan spiritual melibatkan pemenuhan kedamaian batin sehingga memungkinkan menciptakan pilihan baru (*transcending*), perasaan kesesuaian, keutuhan, dan koneksi dengan alam semesta (*connecting*), serta memaksimalkan potensi untuk kesehatan (*developing*) dalam pengembangan sumber daya batin. Dimensi kelima hubungan interpersonal merupakan penggunaan komunikasi baik melalui verbal maupun non verbal untuk mencapai keintiman dan kedekatan dalam mencapai hubungan yang bermakna dengan orang lain. Dimensi terakhir, manajemen stres merupakan pengendalian dan pengelolaan stres yang memerlukan identifikasi sumber daya psikologis dan fisik dalam mengontrol atau mengurangi tekanan secara efektif (Pender et al., 2015).

Pandemi COVID-19 yang sedang melanda Indonesia memberikan dampak pada masyarakat luas termasuk mahasiswa. Kekhawatiran akan tingginya kasus

COVID-19 dan penerapan kebijakan-kebijakan pemerintah seperti *stay at home* menyebabkan terjadinya perubahan dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Suatu pengalaman atau kondisi yang dapat sangat mempengaruhi rutinitas sehari-hari pada individu disebut sebagai *life changing events*. *Life changing events* didefinisikan sebagai kejadian-kejadian, termasuk sosial, psikologis, dan lingkungan yang memerlukan penyesuaian atau memberikan dampak perubahan pada pola hidup. *Life changing events* dapat mempengaruhi perilaku gaya hidup seseorang menjadi lebih baik atau lebih buruk (Werf et al., 2021).

Skema 1.1 Kerangka Pemikiran Penelitian

Gambaran Gaya Hidup Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran pada Masa Pandemi COVID-19



Sumber : (Alligood, 2014), (Pender et al., 2015), dan (Werf et al., 2021)