



**Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Semarang, Juli 2008**

ABSTRAK

Alfi Rofiatun Khoiriyah

Studi Deskriptif Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Kesehatan dan non Kesehatan di Universitas Diponegoro Semarang

(xiv + 79 halaman + 3 gambar + 23 tabel + 11 lampiran)

Salah satu indikator keberhasilan Indonesia Sehat 2010 adalah perilaku hidup sehat. Mahasiswa kesehatan mempunyai potensi besar untuk berperan sebagai pembaharu perilaku kesehatan. Mahasiswa kesehatan maupun non kesehatan seringkali mempunyai gaya hidup yang tidak sehat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui deskripsi perilaku hidup sehat mahasiswa kesehatan dan non kesehatan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *non eksperimental* dengan rancangan deskriptif, melibatkan 184 responden mahasiswa kesehatan dan 533 non kesehatan di UNDIP Semarang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan merokok mahasiswa kesehatan mayoritas baik (95,1%) sedangkan mahasiswa non kesehatan sebagian besar baik (52,9%). Kebiasaan mengkonsumsi alkohol dan obat-obatan mahasiswa kesehatan mayoritas baik (89,7%) sedangkan mahasiswa non kesehatan sebagian besar baik (62,9%). Kebiasaan makan mahasiswa kesehatan hampir sebagian cukup baik (48,9%) sedangkan mahasiswa non kesehatan kurang baik (47,7%). Kebiasaan olahraga mahasiswa kesehatan frekuensi terbanyak kurang baik (38,6%) dan mahasiswa non kesehatan juga kurang baik (39,0%). Kebiasaan tidur mahasiswa kesehatan sebagian besar cukup baik (52,2%) sedangkan mahasiswa kesehatan juga cukup baik (43,0%). Menejemen stress mahasiswa kesehatan sebagian besar cukup baik (65,8%) sedangkan mahasiswa non kesehatan juga cukup baik (53,5%). Praktik keamanan mahasiswa kesehatan mayoritas baik (72,8%) sedangkan mahasiswa non kesehatan hampir sebagian baik (49,0%).

Indikator perilaku hidup sehat yang berada pada kategori baik yaitu kebiasaan merokok, kebiasaan mengkonsumsi alkohol dan obat-obatan, dan praktik keamanan. Kebiasaan makan, tidur, dan menejemen stress masuk kategori cukup baik, sedangkan kebiasaan olahraga masuk kategori kurang baik.

Kata Kunci : perilaku hidup sehat, mahasiswa kesehatan, mahasiswa non kesehatan

Daftar Pustaka : 52 (1995-2008)



**Nursing Science
Medical Faculty
Diponegoro University
Semarang, July 2008**

ABSTRACT

Alfi Rofiatun Khoiriyah

**Descriptive Study of Healthy and non Healthy Students's Health Behaviour in
Diponegoro University Semarang**

(xiv + 79 pages +3 pictures + 23 tables + 11 appendix)

One of Healthy Indonesia 2010 indicators is health behaviour. Healthy students have a great potention to be a change agent for positive health behavior. Often, healthy and non healthy students have bad lifestyle.

This research was aimed to know healthy and non healthy students' health behaviour description. This research use quantitative non experimental method with description design, involve 184 respondents from healthy students and 533 non healthy students in UNDIP Semarang. The data was collected by questionnaire.

The research result is majority healthy students' smoke habits is good (95,1%) and non healthy students' over all is good (52,9%). Majority healthy students' alcohol and drug use habits is good (89,7%) and non healthy students' over all is good (62,9%). Healthy students' eat habits is good enough (48,9%) and non healthy students' is not good enough (47,7%). Healthy students' sport habits is not good enough (38,6%) and non healthy students' is not good enough too (39,0%). Healthy students' sleep habits is good enough (52,2%) and non healthy students' is good enough too (43,0%). Healthy students' stress management is good enough (65,8%) and non healthy students' is good enough too (53,5%). Majority healthy students' safety is good (72,8%) and almost non healthy students' is good (49,0%).

Health behaviour indicators that have good category is smoke habits, alcohol and drug use habits, and safety. Eat habits, sleep, and stress management is belong to good enough category, and sport habits is not good enough.

Keyword : health behaviour, healthy students, non healthy students

References: 52 (1995-2008)