

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN PRESTASI AKADEMIK  
MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS RIAU**

**Khairunnisa<sup>1</sup>, FebrianaSabrian<sup>2</sup>, Safri<sup>3</sup>**

Program Studi Ilmu Keperawatan  
Universitas Riau  
Email: [nkhairun632@gmail.com](mailto:nkhairun632@gmail.com)

**Abstract**

*Student college more likely to have unhealthy life style, such as smoking, consuing unhealthy food and bad stress management. This study aims to find the corellation between lifestyle and the academic achievement of nursing students from University of Riau. The method used in this study isdescriptive corellation with cross sectional approach. The study was conducted at University of Riau Nursing Science Program. The number of sample were 146 students which were chosen using stratified random sampling technique. The analysis used Chi-Square test. The result of this study find that nursing students who have healthy lifestyle are 53,42% and nursing students who have unhealthy lifestyle were 46,58%. Most of nursing students (71,23%) have excellent academic achievement. This result shows there is no relation between lifestyle and the academic achievement of nursing students from University of Riau ( $p=0,371>0,05$ ). This study recommends for nursing student to keep maintain healthy lifestyle and academic achievement.*

*Keyword : Academic Achievement, Life Style.*

**PENDAHULUAN**

Gaya hidup merupakan salah satu aspek yang esensial di era modern ini. Gaya hidup merupakan gambaran bagi setiap orang yang mengenaikannya dan menggambarkan seberapa besar perilaku seseorang di dalam masyarakat. Selain itu, gaya hidup juga dapat diartikan sebagai suatu seni yang dibudayakan oleh setiap orang. Gaya hidup yang dijalani dapat menentukan kualitas hidup dan kesehatan tubuh. Seseorang yang memiliki gaya hidup yang positif dan pola hidup yang sehat cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih memadai, begitu juga sebaliknya (Kurniadi, 2008).

Gaya hidup merupakan salah satu indikator kualitas hidup seseorang. Seseorang yang memiliki gaya hidup sehat akan menjalankan kehidupannya dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan seperti makanan, pikiran, kebiasaan olahraga, dan lingkungan yang sehat. Hal ini akan menyebabkan tingkat kesehatan seseorang menjadi baik. Kesehatan yang baik menjadikan kualitas hidup seseorang meningkat (Anne, 2010). Sebaliknya, perubahan gaya hidup ke arah tidak sehat seperti konsumsi makanan instan, kurang berolahraga, perilaku merokok, pengendalian stres yang buruk, dan lingkungan yang tidak sehat akan memperburuk kondisi kesehatan. Seseorang dengan gaya hidup tidak sehat akan mudah

terkena penyakit seperti penyakit jantung, diabetes melitus, bahkan stroke yang mana kondisi ini menjadikan kualitas seseorang menjadi menurun (Cahyono, 2012).

Salah satu bentuk pencapaian kualitas hidup seseorang khususnya bagi mahasiswa dapat dilihat dari bentuk kesuksesan. Kesuksesan yang diraih oleh mahasiswa dapat dinilai dari nilai prestasi akademik. Untuk mencapai nilai akademik yang baik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup aspek fisik seperti kesehatan organ tubuh, aspek psikis misalnya emosional & motivasi, dan aspek sosial misalnya kemampuan bersosialisasi dengan lingkungan. Sedangkan faktor eksternal mencakup tempat belajar, suasana lingkungan dan budaya belajar (Anni, 2004).

Gaya hidup merupakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi nilai prestasi akademik yang dicapai. Gaya hidup seseorang merupakan cara atau upaya seseorang dalam menjaga dan memelihara kebersihan dan kesehatan diri untuk memperoleh kesejahteraan fisik dan psikologis. Pemenuhan kebutuhan fisik dan psikologis diperlukan untuk kenyamanan, keamanan, dan kesehatan seseorang karena kondisi fisik dan psikologis yang sehat sangat mempengaruhi aktifitas belajar. Sebaliknya, kondisi fisik yang lemah akan menghambat

pencapaian hasil belajar yang maksimal (Mubarok, 2007).

Gaya hidup mahasiswa lebih cenderung mengikuti *trend* yang sedang berkembang pada era globalisasi saat ini. Seperti halnya mahasiswa di zaman sekarang ini lebih menyukai hal-hal yang serba instan termasuk makanan cepat saji (*junkfood*). Selain itu, akibat perubahan teknologi yang semakin canggih menyebabkan mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu luang hanya untuk bersosial media, bermain *game online* sampai tengah malam maupun hal-hal yang kurang bermanfaat, sehingga mengakibatkan mahasiswa menjadi malas untuk beraktivitas, kurang berolahraga, dan kurang istirahat bahkan banyak mahasiswa menderita insomnia (Mi'raj, 2012). Kondisi fisik yang tidak sehat tentu berpengaruh pada proses kegiatan belajar mahasiswa yang mana mahasiswa lebih cepat merasa lelah, lesu, mengantuk, sehingga tidak ada gairah untuk belajar (Rosanjayana, 2013).

Fenomena gaya hidup mahasiswa pada umumnya lebih cenderung mengikuti gaya hidup yang tidak sehat. Adapun gaya hidup yang tidak sehat dilakukan oleh mahasiswa seperti kebiasaan merokok, konsumsi nutrisi yang tidak seimbang, dan pengendalian stress yang buruk. Prevalensi kebiasaan mahasiswa merokok pada mahasiswa mencapai 8,6% bahkan meningkat menjadi 34,7% pada tahun 2010 *Global Health Professions Student Survey* (GHPSS, 2006). Selain itu, mahasiswa juga sering mengonsumsi makanan yang tidak seimbang sehingga akan berdampak pada kesehatan seperti kejadian obesitas dan gastritis pada mahasiswa sebesar 63% (Wahyuni, Sirajudin & Najamudin, 2012). Mahasiswa lebih memilih mengonsumsi makanan kecil di malam hari dibanding mengonsumsi buah-buahan dan sayuran. Ditambah lagi, karena tuntutan tugas selama perkuliahan yang menyebabkan mahasiswa lebih mudah mengalami stres. Prevalensi mahasiswa yang mengalami stres mencapai 68.2% (Pitri, 2013). Selain fenomena tersebut, mahasiswa juga sering mengalami insomnia atau sulit

tidur. Prevalensi mahasiswa yang mengalami insomnia sekitar 49.4% (Imadudin, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dari semua gaya hidup yang tidak sehat akan berdampak pada nilai prestasi akademik mahasiswa yang menurun. Hal ini didukung oleh beberapa hasil penelitian seperti penelitian Rosanjaya (2013) yang berjudul tentang perilaku gaya hidup sehat terhadap pencapaian prestasi akademik mahasiswa diperoleh hasil bahwa mayoritas mahasiswa yang tingkat gaya hidup sehatnya baik memiliki prestasi akademik yang sangat memuaskan sampai yang mendapatkan pujian dengan hubungan sedang dan signifikan. Selain itu juga didukung oleh penelitian Pranoto (2014) tentang hubungan gaya hidup sehat dengan pencapaian prestasi akademik mahasiswa Bidang Kesehatan Universitas Jendral Soedirman dimana diperoleh hasil terdapat hubungan yang bermakna (korelasi positif) antara gaya hidup sehat dengan dengan pencapaian prestasi akademik mahasiswa.

Prestasi akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor gaya hidup, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti kecerdasan emosional. Hal ini didukung oleh penelitian Sari (2012) yang berjudul hubungan kecerdasan emosional dengan prestasi akademik mahasiswa psikolog tingkat satu Universitas Gunadarma ditemukan bahwa ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan prestasi akademik. Kecerdasan emosional dapat membuat seseorang sangat baik dalam mengelola masalah kehidupannya. Hal ini mencerminkan salah satu indikator gaya hidup sehat yaitu manajemen stres.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti kepada 10 mahasiswa Keperawatan PSIK UR ditemukan 6 mahasiswa memiliki gaya hidup yang tidak sehat seperti jarang melakukan olahraga secara teratur, tidur larut malam, serta jarang sarapan pagi. Namun demikian masih ditemukan 4 mahasiswa yang memiliki gaya hidup sehat seperti melakukan olahraga, tidur tidak larut malam, serta kebiasaan sarapan pagi. Dari ke 6 mahasiswa yang memiliki gaya hidup yang tidak sehat terdapat 3 orang

dengan IPK kurang dari 3 dan sisanya memiliki IPK rata-rata diatas 3. Namun dengan demikian, dari 4 orang mahasiswa yang memiliki gaya hidup yang sehat, ternyata ditemukan 2 orang memiliki IPK kurang dari 3. Dan dari hasil observasi yang didapatkan oleh peneliti bahwa masih ditemukan masiswa yang kurang konsentrasi dalam belajar seperti mengantuk, waktu makan siang yang singkat dan kurang berolahraga dikarenakan jam perkuliahan berakhir hingga sore hari sehingga membuat mahasiswa menjadi lelah.

**TUJUAN PENELITIAN**

Tujuan penelitian ini adalah: Mengetahui hubungan gaya hidup dengan prestasi akademik mahasiswa keperawatan Universitas Riau.

**MANFAAT PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian deskriptif korelasi merupakan suatu penelitian yang menelaah hubungan antara dua variabel pada situasi atau sekelompok subjek. Penelitian dilakukan di kampus Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau dengan jumlah sampel sebanyak 146 responden. Pengambilan sampel menggunakan menggunakan teknik *stratified random sampling* yaitu pengambilan sampel apabila populasi terdiri dari unit yang mempunyai karakteristik yang berbeda-beda atau memiliki strata dalam populasi sehingga setiap strata terwakili dalam penentuan sampel. Alat pengumpulan data dengan memberikan lembar kuesioner yang diberikan kepada mahasiswa untuk mengetahui gaya hidup dan IPK yang mereka peroleh. Uji statistik pada penelitian ini adalah uji *Chi Square*, karena ingin mengetahui hubungan antara gaya hidup dengan prestasi akademik mahasiswa.

**HASIL PENELITIAN**

Hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan antara gaya hidup dengan prestasi akademik mahasiswa keperawatan Universitas Riau yang dilakukan pada 146 responden pada tanggal 8-13 Juni 2015. Hasil yang didapat adalah sebagai berikut :

**A. Analisis Univariat**

Analisis univariat pada penelitian ini menggambarkan distribusi frekuensi pada variabel karakteristik responden, gambaran gaya hidup dan IPK mahasiswa keperawatan Universitas Riau.

Tabel 4.

*Distribusi responden berdasarkan angkatan, umur dan jenis kelamin*

	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>1. Tahun Masuk</b>		
- 2011	54	36,98
- 2012	46	31,51
- 2013	46	31,51
<b>2. Umur</b>		
- Transisi Dewasa (18-20)	65	44,52
- Kedewasaan (21-27)	81	55,48
<b>3. Jenis Kelamin</b>		
- Laki-laki	26	17,81
- Perempuan	120	82,19

Mahasiswa yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2011, 2012 dan 2013. Mahasiswa angkatan 2011 sebanyak 54 orang mahasiswa, angkatan 2012 sebanyak 46 orang mahasiswa dan angkatan 2013 sebanyak 46 orang mahasiswa. Responden yang memiliki usia di bawah 20 tahun sejumlah 65 orang (44,52%), responden yang berusia 21 atau lebih berjumlah 81 orang (55,48%). Responden yang laki-laki berjumlah 26 orang (17,81%) dan responden perempuan berjumlah 120 orang (82,19%).

Tabel 5.

*Gambaran umum gaya hidup mahasiswa.*

Gaya Hidup	frekuensi (f)	Persentase (%)
Sehat	78	53,42
Tidak Sehat	68	46,58
Jumlah	146	100

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang memiliki gaya hidup sehat sejumlah 78 orang (53,42%), dan sisanya 46,58% memiliki gaya hidup yang tidak sehat.

Tabel 6.

*Gambaran umum IPK mahasiswa.*

IPK	Fekkuensi (f)	Persentase (%)
Sangat memuaskan	104	71,23
Dengan pujian	42	28,77
Jumlah	146	100,00

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan hasil bahwa tidak ada responden yang memiliki IPK memuaskan (2,00-2,74). Responden yang memiliki IPK sangat memuaskan sebanyak 104 orang (71,23%), dan responden yang memiliki IPK dengan pujian sebanyak 42 orang (28,77%).

### B. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk melihat pengaruh gaya hidup mahasiswa terhadap IPK yang mereka peroleh. Uji yang digunakan pada penelitian ini adalah uji Chi-Square. Berdasarkan pengolahan data dengan bantuan program SPSS diperoleh hasil perhitungan yang dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 7.

*Hubungan gaya hidup terhadap IPK mahasiswa.*

Gaya hidup	IPK						Total	value	95 % CI
	Sangat memuaskan		Dengan pujian						
	N	%	N	%	N	%			
Sehat	58	29,73	20	13,70	78	53,4	0,37	1,3	
Tidak sehat	46	31,51	22	15,07	68	46,5			
Total	104	71,23	42	28,77	146	100			

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan hasil bahwa terdapat 58 dari 78 mahasiswa memiliki gaya hidup sehat mendapat IPK sangat memuaskan, dan terdapat 22 mahasiswa yang memiliki gaya hidup tidak sehat mendapat IPK dengan pujian. Berdasarkan uji *Chi Square* didapatkan *value* lebih besar dari alpha ( $0,371 > 0,05$ ). Hal ini berarti  $H_0$  gagal ditolak dan dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara gaya hidup terhadap IPK yang diperoleh mahasiswa.

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar umur responden termasuk kedalam kategori dewasa sebanyak 81 orang (55,48%). Sisanya termasuk ke dalam kategori transisi dewasa yang berjumlah 65 orang (44,52%).

Menurut Potter dan Perry (2005) masa awal transisi dewasa, ketika seseorang berpisah dari keluarga dan merasakan kebebasan biasanya terjadi pada usia 18-20 tahun. Berikutnya adalah masa memasuki dunia kedewasaan, ketika seseorang menyiapkan dan mencoba karier serta menerapkan gaya hidup yang terjadi pada usia 21-27 tahun.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa ialah seorang peserta didik yang sedang memasuki awal transisi dewasa dan dunia kedewasaan. Fase ini merupakan masa dimana mahasiswa mulai berpisah dengan keluarga dan hidup mandiri, serta mulai menerapkan gaya hidup pada dirinya. Gaya hidup yang dialami mahasiswa dapat dipengaruhi oleh kebiasaan diri sendiri lingkungan keluarga dan lingkungan sosial.

Fase dewasa awal jika dikaitkan dengan usia mahasiswa pada fase ini menunjukkan bahwa peran, tugas dan tanggung jawab mahasiswa bukan hanya pencapaian keberhasilan akademik, melainkan mampu menunjukkan perilaku dan pribadi untuk mengeksplorasi berbagai gaya hidup dan nilai-nilai secara cerdas dan mandiri, yang menunjukkan penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan sosial yang baru sebagai orang dewasa (Potter&Perry, 2005).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa ialah seorang peserta didik yang sedang memasuki awal transisi dewasa dan dunia kedewasaan. Fase ini merupakan masa dimana mahasiswa mulai berpisah dengan keluarga dan hidup mandiri, serta mulai menerapkan gaya hidup pada dirinya. Gaya hidup yang dialami mahasiswa dapat

dipengaruhi oleh kebiasaan diri sendiri lingkungan keluarga dan lingkungan sosial.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa paling banyak responden berjenis kelamin perempuan yaitu 120 orang (82,19%). Sisanya dengan berjenis kelamin laki-laki berjumlah 26 orang (17,81%).

Uraian diatas menunjukkan bahwa PSIK Universitas Riau lebih banyak diminati mahasiswa perempuan. Hal ini juga didukung dari data mahasiswa tahun-tahun sebelumnya yang mana mahasiswa yang kuliah di program studi ini didominasi oleh perempuan. Selain itu, minat mahasiswa perempuan lebih memilih kuliah di bidang keperawatan karena sifat perempuan yang cenderung bersifat keibuan atau yang dikenal dengan istilah '*mother instinct*' (Potter & Perry, 2005).

Jika dilihat dari aspek gaya hidup, mahasiswa laki-laki maupun perempuan memiliki gaya hidupnya masing-masing. Berdasarkan hasil penelitian Pranoto (2014) laki-laki memiliki kebiasaan merokok dibanding perempuan. Kebiasaan tersebut dipengaruhi oleh faktor lingkungan seperti teman sebaya daripada lingkungan keluarga. Sedangkan Menurut Meijer (2009), perempuan memiliki gaya hidup yang lebih berorientasi sosial dari pada laki-laki serta lebih terfokus dalam membangun hubungan sosial dan lebih banyak terlibat secara emosional kepada orang lain. Hal inilah yang menyebabkan perempuan lebih mudah mengatasi berbagai masalah kesehatan yang mempengaruhi gaya hidupnya.

## 2. Gambaran Umum Gaya Hidup Mahasiswa

Hasil penelitian didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang memiliki gaya hidup sehat berjumlah 78 orang (53,42%), dan sisanya berjumlah 68 Orang (46,58%) memiliki gaya hidup yang tidak sehat. Jadi lebih banyak mahasiswa yang memiliki gaya hidup sehat dari pada mahasiswa yang bergaya hidup tidak sehat. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian

yang dilakukan oleh Pranoto (2014) yang mana ditemukan mayoritas mahasiswa memiliki gaya hidup yang baik sebanyak (79,5%).

Gaya hidup sehat merupakan suatu bentuk perilaku yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan status kesehatan seseorang. Terbentuknya gaya hidup sehat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor predisposisi, faktor pemungkin, faktor penguat dan faktor endogen. Faktor predisposisi seperti pengetahuan, sikap, kepercayaan terhadap kesehatan, keyakinan dan nilai. Adapun yang termasuk faktor kemungkinan, yaitu sarana dan prasarana serta lingkungan. Faktor penguat, yaitu sikap dan perilaku petugas kesehatan. Sedangkan yang termasuk faktor endogen, yaitu ras, jenis kelamin, sifat fisik, kepribadian, bakat bawaan dan intelegensi (Istiningtyas, 2010).

Dari beberapa faktor yang disebutkan diatas gaya hidup sehat pada mahasiswa PSIK Universitas Riau dapat disebabkan salah satunya yaitu pengetahuan sebagai mahasiswa ilmu keperawatan tentunya mereka mempunyai pengetahuan yang lebih tentang kesehatan, karena dari faktor pendidikan formal mereka mendapatkan mata kuliah dan segala sesuatu yang mereka pelajari tidak jauh dari segi kesehatan. Selain itu mahasiswa PSIK Universitas Riau sudah mulai menjalani praktik diberbagai rumah sakit, pukesmas, dan pusat kesehatan lainnya. sehingga pengalaman tentang kesehatan bisa menjadi sangat luas dan bermanfaat.

Selain dari gaya hidup sehat mahasiswa PSIK Universitas Riau masih ditemukan hampir separuhnya memiliki gaya hidup yang tidak sehat. Hal ini bisa terjadi atau disebabkan kebiasaan makan atau disebabkan kebiasaan makan dan aktivitas fisik yang kurang terkontrol. Kebiasaan gaya hidup tidak sehat ini timbulnya dikarenakan mahasiswa tidak bisa mengelola waktu dengan baik akibat perkuliahan yang terlalu padat dan tugas-tugas yang diberikan (Istiningtyas, 2010).

Anne (2011) menyatakan bahwa gaya hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga. Selain itu Rosanjaya (2013) menyatakan bahwa caragayahidup sehat dalahupaya seseorang. Dalam memilihakebersihandankesehatandirinya untukmemperoleh kesejahteraanfisik. Gaya hidup yang tidak hanya cukup dengan kesehatan fisik dan psikologis saja tetapi gaya hidup sehat itu juga dipengaruhi oleh kesehatan nutrisi yang dikonsumsi dalam sehari-hari.

Berdasarkan hasil analisa peneliti, mahasiswa yang mempunyai gaya hidup sehat dapat terhindar dari berbagai macam penyakit sehingga dapat meningkatkan kesehatannya. Selain itu, badan yang sehat juga akan membuat seseorang lebih nyaman dan bersemangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari termasuk dalam proses belajar mengajar. Mahasiswa dapat lebih berkonsentrasi selama proses tersebut. Sebaliknya mahasiswa yang memiliki gaya hidup yang tidak sehat akan mudah terserang penyakit, mudah terasa lelah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Hal ini tentu akan menyebabkan mahasiswa menjadi malas untuk melakukan sesuatu, mudah mengantuk dan tidak berkonsentrasi dalam mengikuti proses belajar mengajar.

### 3. Gambaran Umum IPK Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki IPK sangat memuaskan berjumlah 104 orang mahasiswa (71,23%), dan sisanya dengan pujian berjumlah 42 orang mahasiswa (28,77%). Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pranoto (2014) ditemukan sebagian besar mahasiswa prestasi akademik sangat memuaskan sebesar 15,7 % dan mahasiswa yang memiliki prestasi akademik *cumlaude* sebesar 13,9%.

IPK merupakan salah satu penentu keberhasilan mahasiswa secara akademik. Penilaian keberhasilan ini

dilakukan pada setiap akhir semester yang dinilai adalah semua mata kuliah yang direncanakan oleh mahasiswa dari dalam kartu rencana studi (KRS) pada setiap semesternya (Hildayat, 2005). Berdasarkan hasil IPK pada penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan Universitas Riau berhasil secara akademik.

IPK dipengaruhi oleh banyak faktor. Menurut Sobur (2006) Secara garis besar faktor-faktor yang mempengaruhi IPK dikelompokkan menjadi dua yaitu faktor intelektual seperti bakat, kapasitas belajar, kecerdasan, dan hasil belajar yang telah dicapai, dan faktor *non*intelektual seperti masalah belajar, karir, sosial, emosional, jenis kelamin, kesehatan, keuangan, pengembangan pribadi, keluarga, pemakaian waktu luang, serta masalah agama dan akhlak. Selain itu hasil penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2013) tentang faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi Akademik Mahasiswa Semester 1 Universitas IBN Khaldun Bogor bahwa indeks prestasi belajar mahasiswa mempunyai hubungan yang signifikan terdapat dari faktor minat, sikap, lingkungan sosial dan lingkungan non sosial.

### 4. Hubungan Gaya Hidup Terhadap IPK Mahasiswa

Hasil penelitian ini ditunjukkan dengan ditemukannya sebanyak 58 dari 104 (39,73%) mahasiswa dengan gaya hidup sehat memiliki IPK yang sangat memuaskan. Namun masih ditemukan 46 dari 104 (31,51%) mahasiswa dengan gaya hidup tidak sehat memiliki IPK yang sangat memuaskan dan 22 dari 42 (15,07%) mahasiswa dengan gaya hidup tidak sehat memiliki IPK dengan pujian. Hasil penelitian ini bertolak belakang dengan hasil penelitian Rosanjaya (2013) yang berjudul tentang perilaku gaya hidup sehat terhadap pencapaian prestasi akademik mahasiswa Ilmu Komputer FMIPA UNLAM menyatakan terdapat hubungan gaya hidup sehat dengan prestasi akademik mahasiswa.

Berdasarkan hasil uji *Chi Square* hubungan gaya hidup terhadap IPK mahasiswa ditemukan nilai *value* lebih besar dari alpha ( $0,371 > 0,05$ ). Hal ini berarti  $H_0$  gagal ditolak dan dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara gaya hidup terhadap IPK yang diperoleh mahasiswa. Hal ini disebabkan IPK seseorang tidak secara langsung dipengaruhi oleh gaya hidup, melainkan dipengaruhi oleh kecerdasan intelektual dan emosional. Gaya hidup hanya sebagai faktor penunjang terhadap keberhasilan tetapi bukan faktor penentu keberhasilan seseorang karena banyak hal yang mempengaruhi IPK seseorang (Sari, 2012).

Syah (2006) menyatakan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi akademik, yaitu faktor internal, eksternal, dan pendekatan belajar. Menurut Nadziruddin, Susanti & Dhestirati (2007) salah satu faktor penting dalam pencapaian prestasi adalah faktor internal karena sumber terkaya untuk bahan belajar berasal dari dalam diri sendiri. Sehingga dapat dikatakan bahwa faktor internal merupakan faktor penting yang melatar belakangi pencapaian prestasi akademik bagi mahasiswa. Faktor internal dapat berupa kemampuan inteligensi (IQ), bakat, minat, dan motivasi.

Menurut Widayatun (1999 dalam Nadziruddin, Susanti & Dhestirati 2007) menyatakan bahwa faktor dominan yang mempengaruhi prestasi seseorang adalah faktor intelegensi. Hal ini dapat dilihat dari seseorang yang bisa lulus keperguruan tinggi IQ berada direntang 120. Selain itu Widayatun juga mengtakan bahwa minat dan motivasi adalah faktor internal lainnya dalam pencapaian prestasi. Minat mahasiswa terhadap ilmu keperawatan dapat mempengaruhi kualitas pencapaian IPK begitu juga dengan motivasi yang menjadi pendorong mahasiswa untuk belajar. Minat dan motivasi seseorang akan mempengaruhi sikap sehingga dapat dikatakan jika mahasiswa keperawatan memiliki minat dan motivasi yang tinggi, maka akan mendorong sikap yang positif

dalam pencapaian prestasi akademik. Sebaliknya jika minat dan motivasi seseorang rendah maka akan mempengaruhi dalam pencapaian prestasi akademik.

Faktor eksternal berupa lingkungan sosial dan lingkungan *nonsosial*. Lingkungan sosial dalam hal ini adalah lingkungan kampus seperti dosen dan teman sebaya dapat mempengaruhi semangat belajar mahasiswa. Pernyataan tersebut juga didukung oleh hasil observasi peneliti selama mengikuti perkuliahan di PSIK Universitas Riau bahwa dosen dan teman sebaya berperan aktif dalam memberikan motivasi kepada mahasiswa. Selain itu faktor pendekatan belajar juga berpengaruh terhadap keberhasilan proses belajar.

Hasil penelitian ini IPK tidak dipengaruhi oleh gaya hidup. Gaya hidup dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengetahuan, sikap, lingkungan sosial budaya, kepribadian dan sebagainya. Adapun gambaran umum gaya hidup mahasiswa yang tidak sehat kurangnya kesadaran dalam menjaga kesehatan termasuk dalam menjaga pola makan, istirahat dan aktivitas fisik. Hal ini dapat disebabkan karena sejak memasuki perguruan tinggi orang tua memberikan kebebasan yang lebih kepada mahasiswa dibandingkan sebelum mereka menjadi seorang mahasiswa, sehingga pengawasan dari orang tua berkurang (Istiningtyas, 2010).

Istiningtyas (2010) juga mengatakan bahwa faktor lingkungan sosial budaya dapat mempengaruhi gaya hidup mahasiswa menjadi tidak sehat. Contohnya kebiasaan mahasiswa yang saling menunggu untuk makan bersama hingga menunda waktu makan, bercerita hingga larut malam sehingga kebutuhan tidur tidak tercukupi bahkan cenderung untuk melakukan hobi yang sama serta menjaga *image* (gengsi) antar teman seperti merokok dll.

Sebaliknya gambaran umum mahasiswa yang memiliki gaya hidup sehat mempunyai kesadaran dalam menjaga

kesehatan. Hal ini tercermin dalam perilaku mahasiswa dalam melakukan manajemen diri seperti menjaga pola makan sehat, istirahat yang cukup kemudian aktivitas fisik yang teratur serta mampu mengelola stress yang dihadapi. Mahasiswa yang memiliki kesadaran gaya hidup yang sehat akan mendorong untuk berperilaku sehat (Wati, 2013).

## PENUTUP

### Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan kepada 146 orang respondent tentang hubungan gaya hidup terhadap prestasi akademik mahasiswa, diperoleh data karakteristik responden yang meliputi angkatan, umur, dan jenis kelamin responden. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan lebih banyak dari pada laki-laki yaitu berjumlah 120 (82,19%) orang perempuan dan hanya 26 (17,81%) orang laki-laki. Gambaran umum usia responden yang memiliki usia transisi dewasa (18-20 tahun) berjumlah 65 orang (44,52%), dan responden yang memiliki usia kedewasaan (21-27 tahun) berjumlah 81 orang (55,48%).

Gaya hidup mahasiswa sebagian besar adalah gaya hidup sehat sebanyak 78 orang (53,42%) sedangkan gaya hidup tidak sehat berjumlah 68 orang (46,58%). Gambaran IPK mahasiswa mayoritas memiliki IPK sangat memuaskan berjumlah 104 orang (71,23%).

Hasil analisis bivariat dengan uji *chi square* diperoleh nilai *p value* 0,371 > *alpha* 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan tidak ada hubungan antara gaya hidup dengan prestasi akademik mahasiswa keperawatan Universitas Riau.

### Saran

Bagi program studi ilmu keperawatan diharapkan hasil penelitian ini dapat meningkatkan sumber-sumber dukungan sosial yang dibutuhkan oleh mahasiswa dalam menentukan gaya hidupnya yang mendukung prestasi akademik.

Bagi pembaca diharapkan hasil penelitian ini dapat berguna untuk meningkatkan pengetahuan tentang hubungan gaya hidup terhadap prestasi akademik.

Bagi peneliti lainnya diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pembandingan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan desain dan metode yang berbeda untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi gaya hidup mahasiswa keperawatan dengan prestasi akademik.

Diharapkan bagi mahasiswa keperawatan untuk menerapkan gaya hidup yang sehat dengan benar.

- <sup>1</sup> **Khairunnisa**, Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia
- <sup>2</sup> **NS.FebrianaSabrian, MPH**, Dosen Bidang Keilmuan Keperawatan Komunitas Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia
- <sup>3</sup> **NS.Safri, M.Kep., Sp. Kep. M.B**, Dosen Bidang Keilmuan Keperawatan Medikal Bedah Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

## DAFTAR PUSTAKA

- Anne. (2010). *Gaya hidup sehat*. Diperoleh pada tanggal 19 Februari 2015 dari <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/33995/4/Chapter%20II.pdf>.
- Anni, C.T. (2004). *psikologi belajar*. Semarang. Unnes Press.
- Cahyono, J. B. S. B. (2012). *Gaya Hidup Sehat dan Penyakit Modern*. Diperoleh pada tanggal 19 Februari 2015 dari [http://www.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=4rAEsMHjMLIC&oi=fnd&pg=PA3&dq=gaya+hidup+&ots=ksRjr0IcLD&sig=K\\_nYeDTAJP5AvSEiRBLM3VxN6Y&redir\\_esc=y#v=onepage&q=gaya%20hidup&f=false](http://www.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=4rAEsMHjMLIC&oi=fnd&pg=PA3&dq=gaya+hidup+&ots=ksRjr0IcLD&sig=K_nYeDTAJP5AvSEiRBLM3VxN6Y&redir_esc=y#v=onepage&q=gaya%20hidup&f=false).
- Global Health Professions Student Survey GHPSS. (2006). *Prevalensi Merokok pada Mahasiswa di Indonesia*. Diperoleh pada tanggal 19 Februari 2015 dari [etd.ugm.ac.id/index.php](http://etd.ugm.ac.id/index.php)
- Hidayat. (2005). *Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa semester I Universitas IBN KHALDUN BOGOR*. Diakses pada tanggal 07 juli 2015 dari [www.unpad.ac.id](http://www.unpad.ac.id)

- Istiningtyas. (2010). *hubungan antara pengetahuan dan sikap tentang gaya hidup sehat dengan prilaku gaya hidup sehat mahasiswa di PSIK UNDIP Semarang*. Diperoleh pada tanggal 07 juli 2015 dari [www.stikeskusumahusada.ac.id](http://www.stikeskusumahusada.ac.id).
- Imadudin, M. I. (2012). *Prevalensi Insomnia Pada Mahasiswa FKIK UIN Angkatan 2011 Pada Tahun 2012*. Diperoleh pada tanggal 17 febuari dari <http://www.repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitsream/123456789/25616/1/MohamadibnuimadudinFkik.pdf>.
- Kurniadi, T .K. (2008). *Kalau bisa sehat, kenapa harus sakit*. Depok. Puspa Swara
- Mi'raj, D. (2012). *Dampak gaya hidup mahasiswa era globalisasi*. Diperoleh pada tanggal 19 Februari 2015 dari [https://www.academia.edu/7307870/Dampak\\_Gaya\\_Hidup\\_Mahasiswa\\_Era\\_Globalisasi](https://www.academia.edu/7307870/Dampak_Gaya_Hidup_Mahasiswa_Era_Globalisasi)
- Mubarok, W.I. (2007). *Promosi kesehatan*. Jogjakarta: Graha Ilmu
- Nadziruddin, U. Susanti & Dhestirati. (2007). *Faktor internal yang berkontribusi terhadap pencapaian indeks prestasi kumulatif pada mahasiswa program A Fik UNPAD*. Diperoleh pada tanggal 12 juli 2015. Dari [www.pustaka.UNPAD.ac.id](http://www.pustaka.UNPAD.ac.id)
- Pratiwi. (2013). Faktor-faktor yang mempengaruhi indeks prestasi mahasiswa program Studi Diploma III Fakultas Keperawatan Universitas Sumatra Utara. Diakses pada tanggal 07 juli 2015 dari [www.unnes.ac.id](http://www.unnes.ac.id)
- Pitri, W. H. (2013). *Gambaran tingkat stres mahasiswa tingkat I dalam proses belajar mengajar di Program Studi Diploma III keperawatan Univeritas pendidikan Indonesia*. Diperoleh pada tanggal 17 febuari dari <http://www.repository.upi.edu/6051/>
- Putri & Dewi.(2011). *Pengaruh konsumsi status gizi dan aktivitas sehari-hari dengan prestasi belajar murid akselerasi SD Islam Sudirman Jakarta*. Diakses pada tanggal 17 febuari dari <http://repository.ipb.ac.id>
- Pranoto, F.A. (2013). *Hubungan antara gaya hidup sehat (healthy lifeStyle) dengan pencapaian prestasi akademik mahasiswa bidang kesehatan Universitas Jenderal Soedirman Purworkerto*. Diperoleh pada tanggal 19 Februari 2015 dari <http://keperawatan.unsoed.ac.id/content/hubungan-antara-gaya-hidup-sehat-healthy-life-style-dengan-pencapaian-prestasi-akademik>.
- Rosanjaya, U.U. (2013). *Prilaku gaya hidup sehat terhadap pencapaian prestasi akademik mahasiswa*. Diperoleh pada tanggal 14 febuari dari <http://www.slideshare.net/ullyulyarosanjaya/ulya-laporan-penelitianperilaku-gaya-hidup-sehat-mahasiswa-ilmu-komputer-fnipa-unlam>
- Sari, P.A. (2012). *Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Akademik mahasiswa Psikolog Tingkat Satu Gunadarma*. Diperoleh pada tanggal 26 april 2015 dari [www.publication.gunadarma.ac.id](http://www.publication.gunadarma.ac.id)
- Sobur.(2006). *Psikologi umum*. Bandung: Pustaka Setia
- Wati, D.I. (2013). *Hubungan anantara kesadaran hidup sehat dan self management dengan prilaku sehat mahasiswa pencita alam jinggring salaka Universitas Negeri Malang*. Diperoleh pada tanggal 12 juli 2015. Dari [www.lib.uin.malang.ac.id](http://www.lib.uin.malang.ac.id)
- Wahyuni, F. Sirajudin, S.Najamuddin, U. (2012). *Ketepatan waktu makan, asupan kafein protein dan tingkat sress terhadap kejadian gastritis pada mahasiswa strata I Fkm Universitas Hasanuddin*. Diperoleh tanggal 17 febuari dari [hhttp://www.repository.unhas.ac.id](http://www.repository.unhas.ac.id)