

Pengaruh Pola Hidup Terhadap Kesehatan Mahasiswa

Afra Fitri Aulia Khair

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Usiono

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Alamat: Jl. Lapangan Golf, Desa Durian Jangak, Kec. Pancur Batu, Kab. Deli Serdang,
Sumatera utara

Korespondensi penulis: auliahairr05@gmail.com

Abstrak. *The aim of this research is to identify the impacts caused by lifestyle changes on student's health. This study employs a thematic literature review method to analyze various findings from previous related studies. The results indicate that deteriorating lifestyles lead to various effects among students, such as obesity, type 2 diabetes mellitus, and increased stress levels.*

Keywords: *Health; Lifestyle; Students*

Abstrak. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh apa saja yang ditimbulkan dari perubahan pola hidup terhadap kesehatan mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur tematik untuk menganalisis berbagai temuan dari penelitian sebelumnya yang terkait. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola hidup yang memburuk menyebabkan berbagai dampak di kalangan mahasiswa, seperti obesitas, diabetes melitus tipe 2, serta tingkat stres yang semakin tinggi.

Kata Kunci: *Kesehatan; Mahasiswa; Pola hidup*

PENDAHULUAN

Pola hidup merupakan gaya hidup yang memengaruhi seluruh aspek kehidupan manusia. Pola hidup memiliki peran signifikan dalam menentukan kualitas kesehatan individu, terutama pada mahasiswa yang berada dalam fase transisi menuju kemandirian. Perubahan status menjadi mahasiswa tentunya berpengaruh dalam perubahan pola hidup, hal ini dikarenakan terdapat berbagai tantangan baru seperti tekanan di bidang akademik, pengaruh sosial, serta perubahan lingkungan (Asri et al., 2021)

Pola hidup sehat merupakan salah satu hal yang harus dilakukan dan diupayakan jika seseorang ingin menjalani kehidupan yang baik. Pola hidup sehat adalah kebiasaan sehari-hari yang menjunjung tinggi aspek-aspek kesehatan, yaitu menjaga agar kondisi fisik, mental serta spiritual dapat seimbang. Hal ini juga didukung dengan mengonsumsi makanan sehat, melakukan aktifitas fisik secara rutin, istirahat yang cukup, serta kemampuan dalam mengelola stres.

Pemilihan jenis makanan yang dikonsumsi merupakan salah satu aspek pola hidup yang paling banyak diperhatikan oleh masyarakat. Namun, di kalangan mahasiswa hal ini seringkali diabaikan. Sebagian besar mahasiswa cenderung memilih untuk mengonsumsi makanan cepat saji. Pola makan yang buruk seringkali disebabkan oleh kurangnya kesadaran tentang pentingnya nutrisi dalam mendukung segala kebutuhan akademik (Kristiana et al., 2020).

Selain pola makan, kurangnya aktivitas fisik juga menjadi permasalahan utama di kalangan mahasiswa. Pengetahuan tentang pentingnya aktivitas fisik tentunya diketahui oleh sebagian

Received Desember 30, 2024; Revised Februari 2, 2024; Maret 01, 2025

* Afra Fitri Aulia Khair, auliahairr05@gmail.com

besar mahasiswa, namun berbagai kendala yang ada seperti jadwal akademik yang padat, kurangnya motivasi, serta ketidakmampuan untuk meluangkan waktu menjadikan banyak mahasiswa yang sangat jarang berolahraga (Saputra et al., 2022).

Perubahan pola hidup yang seringkali dihadapi mahasiswa adalah perubahan pola tidur menjadi semakin buruk. Mahasiswa cenderung tidur kurang dari 6 jam per malam akibat jadwal belajar yang padat, dimana hal ini dapat menimbulkan kebiasaan begadang. Selain itu, tekanan akademik yang tinggi juga menjadikan mahasiswa sulit mendapatkan tidur berkualitas yang berdampak negatif pada kesehatan fisik, mental, dan kognitif (Clariska et al., 2020).

Kajian literatur sebelumnya menunjukkan mahasiswa mengalami berbagai perubahan pola hidup. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam apa saja faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya perubahan pola hidup serta pengaruhnya terhadap kesehatan mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini, penulis menggunakan metode studi literatur tematik yang bertujuan untuk menganalisis dan mengelompokkan berbagai temuan dari penelitian sebelumnya terkait pola hidup mahasiswa dan pengaruhnya terhadap kesehatan. Studi literatur tematik dipilih karena memungkinkan pengorganisasian hasil penelitian berdasarkan tema yang relevan dengan topik penelitian. Proses pengumpulan data dilakukan dengan menelusuri jurnal-jurnal ilmiah yang tersedia di Google Scholar. Kriteria pemilihan jurnal dalam penelitian ini, yaitu jurnal yang dipublikasikan dalam kurun waktu 5 tahun terakhir, relevan dengan tema pola hidup mahasiswa, serta artikel yang dipublikasikan dalam Bahasa Indonesia atau Inggris.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Peneliti menganalisis 5 jurnal yang berhubungan dengan penelitian ini, dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pengkajian Jurnal tentang Pola Hidup Mahasiswa

No.	Peneliti, Tahun	Topik Penelitian; Lokasi Penelitian	Metode Penelitian	Hasil
1	Prananda, et al. (2023)	Gaya hidup, mahasiswa, perantau; Universitas Pendidikan Indonesia	Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dan analisis deskriptif. Data diperoleh dengan mengumpulkan kuisioner yang dibagikan kepada mahasiswa perantau di lingkungan kampus	Berdasarkan data, diperoleh sebanyak 60% mahasiswa perantau mengalami perubahan pola hidup. Selain itu, juga didapatkan bahwa 54% mahasiswa melewatkan sarapan, 36% terkadang berolahraga, 22% jarang berolahraga, dan 6% tidak pernah rutin berolahraga selama menjadi mahasiswa. Untuk tingkat stress, sebanyak 38% mahasiswa

Pengaruh Pola Hidup Terhadap Kesehatan Mahasiswa

				terkadang mengalaminya, 34% sering mengalaminya, dan 14% merasa jarang dan tidak merasakan stres.
2	Mulyana, <i>et al.</i> (2023)	Gaya hidup, diabetes mellitus 2; Universitas Pendidikan Indonesia	Penelitian ini mengimplementasikan metode literature riview yang bersifat deskriptif analisis dengan penggunaan data kualitatif sebagai jenis penelitiannya dan studi kepustakaan sebagai salah satu teknik pengumpulan datanya. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan target mahasiswa/i Universitas Pendidikan Indonesia	Pada hasil kuesioner, diperoleh 74% mahasiswa menyukai makanan manis, 60% mahasiswa memiliki tingkat kesukaan “sangat suka” terhadap makanan manis, 48% mahasiswa mengonsumsi makanan manis sebanyak 3 kali dalam seminggu, 44% mengonsumsi makanan manis lebih dari 5 kali seminggu, 34% tidak sarapan, 26% tidak pernah melakukan olahraga dalam seminggu, serta 42% memiliki jam tidur lebih dari pukul 23.00 WIB. Dari data tersebut disimpulkan bahwa masih banyak mahasiswa yang memiliki pola hidup yang buruk. Hal ini dapat menyebabkan berbagai penyakit, salah satunya diabetes mellitus tipe 2.
3	Laksono, <i>et al.</i> (2022)	Kesehatan, makanan cepat saji; Indonesia	Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu studi cross sectional yang dilakukan dengan menyebarkan angket secara daring. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis kualitatif berdasarkan hasil survey yang dilakukan pada 28 responden.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 53,6% responden tidak setuju bahwa makanan cepat saji dapat membuat tubuh menjadi bersemangat, 64,3% merasakan gangguan tenggorokan setelah mengonsumsi makanan cepat saji, 53,6% merasa mengantuk setelah mengonsumsi makanan cepat saji, serta 64,3% mengaku mengalami kenaikan berat badan setelah mengonsumsi

				makanan cepat saji. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji mengakibatkan berbagai dampak buruk bagi kesehatan mahasiswa.
4	Aziz, <i>et al.</i> (2020)	Media sosial, depresi, intensitas; Universitas Negeri Yogyakarta	Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian <i>ex post factor</i> dengan pendekatan kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode korelasional dengan pengumpulan data melalui kuesioner.	Berdasarkan hasil perhitungan distribusi data, diketahui bahwa 78% mahasiswa menggunakan media sosial dengan intensitas sedang. Sedangkan untuk tingkat depresi, mayoritas mahasiswa memiliki tingkat depresi sedang yaitu 70%. Berdasarkan hasil Kolmogorv Sminovr, diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p = 200$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat penggunaan media sosial dan tingkat depresi pada mahasiswa.
5	Clariska, <i>et al.</i> (2020)	Stres, Kualitas tidur; Universitas Jambi	Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Analisis yang digunakan yaitu analisis univariate dan bivariate.	Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas mahasiswa mengalami stress ringan (25%) serta memiliki kualitas tidur yang buruk (91,3%). Uji statistik spearman rank menunjukkan nilai P Value sebesar 0,030 dimana nilai tersebut kurang dari $\alpha = 0,05$ sehingga hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa dengan keeratan hubungan 0,227 berada di kategori lemah.

Pembahasan

1. Pola Makan

Mahasiswa seringkali melewatkan sarapan karena merasa tidak memiliki waktu yang cukup untuk menyiapkan makanan atau sekedar membelinya. Melewatkan sarapan dapat mengakibatkan rasa lapar dan kantuk, yang tentunya dapat mengganggu aktivitas pagi hari yang sedang dijalani (Laksono et al., 2022). Selain itu, seseorang yang melewatkan sarapan cenderung mengonsumsi berlebihan saat makan siang, sedangkan metabolisme tubuh saat itu sedang melambat sehingga tidak mampu membakar seluruh kalori yang masuk. Hal ini yang membuat mahasiswa yang melewatkan sarapan beresiko menjadi obesitas (Auliah et al., 2020).

Trend mengonsumsi makanan manis juga marak terjadi di kalangan mahasiswa saat ini. Rasa yang enak serta mudah didapatkan merupakan salah satu alasan banyak mahasiswa mengonsumsinya. Hal ini didukung dengan banyaknya *coffee and cake shop* yang berada di wilayah kampus sehingga konsumsi makanan manis semakin meningkat. Kebiasaan ini akan mengakibatkan rentannya mahasiswa terkena penyakit diabetes melitus tipe 2 (Mulyana et al., 2023). Oleh karenanya, perhatian terhadap pola makan mahasiswa perlu ditingkatkan.

2. Olahraga

Kesibukan yang dialami oleh mahasiswa menyebabkan mereka jarang atau bahkan tidak menyempatkan untuk berolahraga sama sekali selama perkuliahan. Padahal olahraga teratur dapat mengoptimalkan kinerja organ tubuh, apabila dibersamai dengan pola makan yang teratur juga. Sehingga, jika mahasiswa kurang olahraga maka badan akan mudah lelah serta seringkali merasa stress (Prananda et al., 2023). Olahraga sederhana dapat dilakukan di lingkungan kampus. Berjalan-jalan sore hari ketika perkuliahan sedang tidak sibuk, atau menyempatkan diri untuk jogging di minggu pagi merupakan hal yang bisa dicoba agar tubuh tetap fit.

3. Intensitas Bermain Media Sosial

Penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa merupakan fenomena yang tak terelakkan. Mahasiswa yang sedang berada di fase remaja akhir hingga dewasa awal sangat senang mencari relasi baru dengan membangun hubungan sosial yang lebih erat dan intim. Oleh karena itu, media sosial yang menjadi wadah untuk saling berbagi kabar dan berita terbaru dari suatu individu menjadi hal yang sangat digemari saat ini.

Management waktu yang kurang baik dalam bermedia sosial dapat mengakibatkan kecanduan. Banyak mahasiswa yang tidak bisa lepas dari gadget karena terlalu asik berada di dalam dunia maya. Intensitas bermedia sosial yang tinggi inilah yang memicu dampak buruk, salah satunya berkaitan dengan tingkat depresi seseorang. Salah satu faktor penyebab depresi adalah faktor psikososial, dan melalui media sosial, peluang untuk membandingkan diri sendiri dengan orang lain begitu terbuka yang dapat menyebabkan distorsi negatif (Aziz, 2020). Oleh karenanya, intensitas bermain media sosial harus dikurangi dan konten-konten yang diikuti juga harus dipilih dengan bijak.

4. Kualitas Tidur

Faktor yang memengaruhi kualitas tidur salah satunya adalah stress yang berlebihan. Di kalangan mahasiswa, stress dan cemas merupakan perasaan yang seringkali mereka rasakan.

Banyaknya beban akademik, aktivitas kampus, keuangan, serta berbagai hal lainnya tentu saja membebani pikiran. Emosi yang tidak stabil juga merupakan salah satu penyebab memburuknya kualitas tidur para mahasiswa (Clariska et al., 2020). Oleh karenanya, sangat penting untuk menetralkan emosi dengan baik serta tidak memendam beban sendirian untuk mengurangi rasa stress.

Selain itu, kualitas tidur yang memburuk juga disebabkan oleh kebiasaan begadang yang dilakukan oleh mahasiswa. Pada awalnya mereka terpaksa begadang untuk mengerjakan tugas, namun saat tugas sudah terselesaikan kebiasaan begadang ini membuat mahasiswa tetap tidur larut malam. Kecanduan bermain media sosial juga salah satu faktor mahasiswa memilih begadang. Oleh karenanya, perlu manajemen waktu yang baik serta menenangkan diri sebelum tidur.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, didapatkan bahwa mahasiswa mengalami perubahan pola hidup yang berdampak buruk pada kesehatan. Perubahan yang sering kali dialami adalah kebiasaan sarapan. Berbagai kesibukan yang dialami membuat mahasiswa memilih untuk tidak sarapan dan hal ini dapat menyebabkan obesitas. Selain itu, rasa lapar yang ada membuat keinginan untuk makan makanan manis semakin meningkat. Kebiasaan ini dapat meningkatkan resiko terkena penyakit diabetes melitus tipe 2. Hal ini diperparah dengan kebiasaan olahraga yang seringkali ditinggalkan oleh mahasiswa. Banyak mahasiswa yang merasa terlalu lelah untuk berolahraga, dan memilih bermalasan sambil bermain media sosial. Jarangnya olahraga dan intensitas bermain media sosial yang tinggi dapat menyebabkan tingkat stress semakin meningkat. Hal ini dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk, yang tentunya dapat menimbulkan berbagai penyakit buruk lainnya. Oleh karena itu, mahasiswa harus menerapkan pola hidup sehat agar terhindar dari berbagai penyakit dan tingkat stress juga menjadi rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Asri, I. H., Lestarini, Y., Husni, M., Muspita, Z., & Hadi, Y. A. (2021). Edukasi Pola Hidup Sehat di Masa Covid-19. *Jurnal Abdi Populika*, 2(1), 56–63.
- Asri, I. H., Lestarini, Y., Husni, M., Muspita, Z., & Hadi, Y. A. (2021). Edukasi Pola Hidup Sehat di Masa Covid-19. *Jurnal Abdi Populika*, 2(1), 56–63.
- Auliah, A. N., Nur'aeni, A. L., Hidayati, E. N., & Yusup, I. R. (2020). Hubungan Pola Hidup Dan Berat Badan Mahasiswa Pendidikan Biologi Semester 7a. *BIO EDUCATIO: (The Journal of Science and Biology Education)*, 5(1), 24–29. <https://doi.org/10.31949/be.v5i1.1909>
- Aziz, A. A. Al. (2020). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 92–107. <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100>
- Clariska, W., Yuliana, Y., & Kamariyah, K. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu

Pengaruh Pola Hidup Terhadap Kesehatan Mahasiswa

- Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), 94–102.
<https://doi.org/10.22437/jini.v1i2.13516>
- Kristiana, T., Hermawan, D., Febriani, U., & Farich, A. (2020). Hubungan Antara Pola Tidur Dan Kebiasaan Makan Junk Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Universitas Malahayati Tahun 2019. *Human Care Journal*, 5(3), 750.
<https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.758>
- Laksono, R. A., Mukti, N. D., & Nurhamidah, D. (2022). Dampak Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan pada Mahasiswa Program Studi “X” Perguruan Tinggi “Y.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 35–39. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i1.282>
- Mulyana, D. F., Salsabila, N. N., & Salimah, R. (2023). Keterkaitan Gaya Hidup Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Terhadap Penyakit Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia (JKMI)*, 1(2), 21–28.
<https://doi.org/10.62017/jkmi.v1i2.386>
- Prananda, A., Multahadi, F., & Pebiola, N. (2023). Pola Hidup Sehat Dan Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Mahasiswa Perantau Di Lingkungan Kampus. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1), 100–109.
- Saputra, M. B., Putra, I. G. P., & Udiyani, D. P. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dan Daya Tahan Kardiovaskular Pada Mahasiswa Laki-Laki Tim Bantuan Medis Baswara Prada Angkatan 2018 dan 2019. *Aesculapius Medical Journal*, 2(1), 57–62.