



## **Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Mahasiswa PJKR 2019 Kelas C Universitas Singaperbangsa Karawang saat Pandemi Covid-19**

**Desi Rahmawati<sup>1</sup>, Iqbal Fathurrahman<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa. Jalan H.S. Ronggowaluyo Telukjambe Timur, Karawang, Jawa Barat 41361, Indonesia.

\*Korespondensi Penulis. E-mail: Desirahmaati31@gmail.com

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa PJKR 19 kelas C Universitas Singaperbangsa Karawang saat Pandemi Covid-19. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey dengan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Instrumen yang digunakan berupa angket dan pengambilan data menggunakan aplikasi google form. Populasi penelitian adalah mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi kelas C angkatan 2019. Penentuan sampel menggunakan purposive sampling. Berdasarkan kriteria yang ditentukan maka dihasilkan sampel dengan jumlah mahasiswa. Teknik analisis data menggunakan persentase. Simpulan penelitian ini dinyatakan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi kelas C Singaperbangsa Karawang saat pandemi Covid-19 pada kategori sangat tinggi terdapat 2 mahasiswa (7,76%), kategori tinggi terdapat 3 mahasiswa (18,59%), kategori cukup terdapat 13 mahasiswa (29,65%), kategori rendah terdapat 4 mahasiswa (20,94), dan kategori sangat rendah terdapat 7 mahasiswa (23,06%). Frekwensi terbanyak pada kriteria cukup dengan 13 mahasiswa (29,65%).

**Kata Kunci:** Perilaku, Bersih, Sehat, Covid-19

## ***Clean and Healthy Living Behavior of 2019 PJKR Class C Students Singaperbangsa Karawang University During The Covid-19 Pandemic***

### **Abstract**

*This research aims to analyze the level of clean and healthy living behavior of PJKR 19 class C students at Singaperbangsa University Karawang during the Covid-19 Pandemic. The method used in this research is a survey with a quantitative descriptive research type. The instruments used were questionnaires and data collection using the Google Form application. The research population was students from the Department of Physical Education, Health and Recreation class C class 2019. The sample was determined using purposive sampling. Based on the specified criteria, a sample with the number of students is generated. The data analysis technique uses percentages. The conclusion of this research states that the clean and healthy living behavior of students from the Department of Physical Education, Health and Recreation class C Singaperbangsa Karawang during the Covid-19 pandemic was in the very high category, there were 2 students (7.76%), in the high category there were 3 students (18.59%), in the moderate category there were 13 students (29.65%), in the low category there were 4 students (20.94), and in the very low category there were 7 students (23.06%). The highest frequency was sufficient criteria with 13 students (29.65%).*

**Keywords:** Behavior, Clean, Healthy, Covid-19

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan merupakan kebutuhan yang sangat berharga, jika seseorang tidak sehat maka segala aktivitas yang dilakukan akan mengalami gangguan. Untuk menjadi sehat harus diimbangi perilaku yang sehat pula. Kenyataan yang ada di lapangan kebanyakan orang terutama generasi muda meremehkan dan kurang menjalankan perilaku hidup sehat (Walsh, 2011). Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan satu kesatuan yang utuh, untuk meningkatkan kesehatan harus didukung perilaku hidup bersih dan sehat. Perilaku hidup sehat adalah segala aktivitas, baik yang dapat diamati maupun yang tidak dapat diamati, yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan (Kriswanto, Prasetyawati Tri P.S., Meikahani, & Suharjana, 2019).

Orientasi sehat pada masyarakat bertujuan untuk meningkatkan, memelihara dan melindungi kesehatannya. baik fisik, mental maupun sosial. Kondisi sehat dapat tercapai dengan mengubah perilaku yang tidak sehat menjadi perilaku sehat dan menciptakan lingkungan yang sehat dan bersih. Singkatnya, perilaku hidup bersih dan sehat ini menunjukkan bahwa ada kebutuhan mengadopsi pendekatan pencegahan untuk mengatasi gaya hidup, sehingga mengurangi jumlah perilaku tidak sehat yang dilakukan, dan meningkatkan praktik yang lebih sehat, tetapi juga mempertahankannya (Giles, 2011).

Perilaku hidup bersih dan sehat perlu diterapkan dalam berbagai tatanan tempat dimana terdapat sekumpulan orang hidup, bekerja, bersekolah, bermain dan berinteraksi. Penerapan ini bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan sehingga dapat mencegah seseorang terjangkit penyakit karena setiap orang pasti memiliki resiko terkena penyakit. Perilaku hidup bersih dan sehat hendaknya dapat dilakukan oleh semua jenjang usia, karena tidak hanya pada usia tertentu saja seseorang harus menjaga kesehatannya. Gangguan kesehatan dapat menyerang siapa saja yang memiliki perilaku hidup yang kurang baik. Idealnya, individu bertindak dengan didasarkan pada pengetahuan yang dimilikinya karena tindakan merupakan cerminan dari pengetahuan yang dimiliki. Fakta di lapangan, tidak semua individu dengan pengetahuan yang tinggi bertindak sesuai tingkat pengetahuannya. Tidak sedikit individu dengan pengetahuan baik namun melakukan tindakan yang buruk karena tidak menerapkan pengetahuan yang dimiliki dalam kehidupan sehari-hari.

Saat kondisi normal perilaku hidup bersih dan sehat harus selalu dilakukan, apalagi di masa pandemi Covid-19, yang saat ini masih merajalela. Timbulnya suatu penyakit diakibatkan dari perilaku hidup bersih dan sehat yang tidak baik. Untuk mencegah terjangkitnya virus, maka salah satu usaha yang dapat dilakukan dengan melakukan aktivitas jasmani secara teratur. saat pandemi ini aktivitas yang banyak dilakukan masyarakat yaitu dengan bersepeda atau olahraga lainnya. Namun disisi lain masih ada orang yang enggan meakukan olahraga, bahkan menghabiskan waktunya dengan bermain smartphone atau kegiatan lain yang kurang membutuhkan aktivitas fisik. Aktivitas jasmani merupakan faktor pelindung penting yang membatasi timbulnya banyak penyakit, terutama penyakit gaya hidup (Kvintová & Sigmund, 2016). Fenomena smartphone kini telah menjadi sebuah gaya hidup, yang tanpa disadari dapat mempengaruhi sikap sosial dan perilaku hidup sehat (Kriswanto et al., 2019).

Perilaku hidup bersih dan sehat seharusnya dilakukan oleh siapapun tidak terkecuali oleh mahasiswa. Mahasiswa dianggap mempunyai pengetahuan dan keterampilan yang memadai tentang pola hidup sehat, serta memiliki sikap dan perilaku kesehatan yang positif. Mahasiswa merupakan orang-orang yang terdidik yang mengerti tentang manfaat dari perilaku hidup sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat menggabungkan dasar-dasar dasar seperti kebersihan diri dan lingkungan, tingkat asupan makanan sehat, dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang direkomendasikan (Giles, 2011). Kondisi ideal semacam itu juga dirasa sulit dilakukan oleh beberapa mahasiswa, sebab mahasiswa tidak mengikuti perilaku hidup sehat atau mengubah perilaku hidup sehat mereka dikarenakan kebiasaan yang telah tertanam dari mereka kecil. Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan upaya pembiasaan yang lambat laun bisa ditingkatkan. Kendala yang ada pada masyarakat khususnya mahasiswa, antara lain belum terbiasanya mereka menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat secara optimal, hal ini diakibatkan kurangnya pemahaman dan kebiasaan lingkungan setempat yang menganggap segala sesuatu yang selama ini dilakukan adalah wajar meskipun itu menyimpang dari perilaku hidup bersih dan sehat, seperti membuang sampah sembarangan, kebiasaan merokok, makan tidak teratur atau kurangnya melakukan aktifitas jasmani.

Pada masa pandemi Covid-19 ini, tentunya perilaku hidup bersih dan sehat juga lebih diperhatikan dan dilaksanakan. Kebiasaan yang mengarah pada upaya pencegahan harus benar-benar dilakukan bila tidak ingin terpapar virus. Kebiasaan baru terkait perilaku hidup sehat yang harus

diadaptasi antara lain cuci tangan pakai sabun, memakai masker, dan menjaga jarak lebih dari 1 meter. Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan solusi terbaik sebagai antisipasi dini penularan virus. Mencegah lebih baik daripada mengobati, itulah slogan yang biasa didengar. Bagaimanapun dengan berperilaku hidup bersih dan sehat, sudah berusaha melakukan upaya pencegahan.

Berdasarkan beberapa permasalahan yang sudah disampaikan di atas, perlu dikaji agar diketahui tingkat perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi 2019 Kelas C saat Pandemi Covid-19. Pentingnya diketahui tingkat perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi agar dapat menggambarkan kondisi yang terjadi dan dapat dilakukan perbaikan karena bagaimanapun juga mahasiswa sebagai agen perubahan ke arah yang lebih baik

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey dengan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini menggambarkan tingkat perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta saat Pandemi Covid-19. Instrumen yang digunakan berupa angket yang sebelumnya telah dilakukan validasi. Pengambilan data menggunakan aplikasi google form.

Teknik analisis data menggunakan persentase yang didasarkan pada hasil kriteria Penilaian Acuan Patokan. Kriteria penilaian yang digunakan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Kriteria Penilaian Acuan Patokan

Persentase Rentang Skor	Kriteria
90% -100%	Sangat Tinggi
80% -89%	Tinggi
70% -79%	Cukup
60% -69%	Rendah
<59	Sangat Rendah

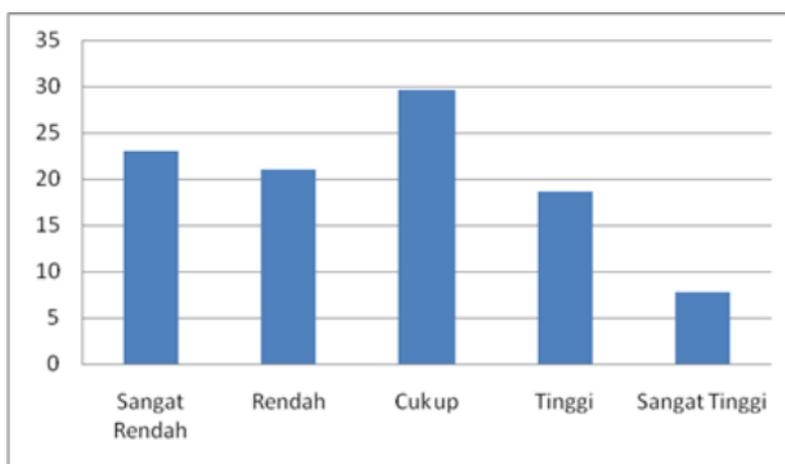
Sumber; Suryadi (2010)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi 2019 Kelas C Unsika saat pandemi Covid-19 pada kategori sangat tinggi terdapat 2 mahasiswa (7,76%), kategori tinggi terdapat 3 mahasiswa (18,59%), kategori cukup terdapat 13 mahasiswa (29,65%), kategori rendah terdapat 4 mahasiswa (20,94), dan kategori sangat rendah terdapat 7 mahasiswa (23,06%). Frekwensi terbanyak pada kriteria cukup dengan 13 mahasiswa (29,65%).

Tabel 1. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga

No	Rentang Skor	Kriteria	f	Persentase
1.	90% - 100%	Sangat Tinggi	2	7,76
2.	80% - 89%	Tinggi	3	18,59
3.	70% - 79%	Cukup	13	29,65
4.	60% - 69%	Rendah	4	20,94
5.	<59	Sangat Rendah	7	23,06
		Jumlah	29	100,00



Gambar 1. Diagram Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi 2019 Kelas C Unsika saat pandemi covid-19

Kebersihan dan kesehatan menjadi satu kesatuan yang harus diperhatikan oleh masyarakat banyak. Syarat terwujudnya kesehatan adalah dapat menjaga kebersihan, dan sehat merupakan salah satu faktor yang dapat memberikan kebahagiaan. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi 2019 Kelas C Unsika saat pandemi Covid-19 frekwensi terbanyak pada kriteria cukup dengan 13 mahasiswa (29,65%). Kecenderungan ini diakibatkan masih belum sepenuhnya mahasiswa Jurusan Pendidikan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi 2019 Kelas C menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Sebagai seorang mahasiswa tentunya lebih paham bagaimana menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari, apalagi di saat pandemi Covid-19 ini. Pengetahuan yang dimiliki mahasiswa tentunya lebih banyak dibanding dengan tingkat pendidikan di bawahnya. Tingkat pengetahuan seseorang merupakan salah satu faktor pembentuk perilaku (Wijayanti, Nuraini, & Deharja, 2016). Faktor pendidikan sudah terpenuhi, namun hasil dari penelitian masih belum sesuai harapan, hal ini bisa dikarenakan faktor kesadaran. Faktor kesadaran para mahasiswa dalam menerapkan menjadi kunci utama. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif akan lebih langgeng daripada perilaku yang tanpa didasari oleh pengetahuan dan kesadaran akan tidak berlangsung lama. Dengan kesadaran yang sudah tinggi akan membentuk kemampuan dan kemandirian dalam mencegah penyakit, meningkatkan kesehatan dan turut berperan aktif dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan. Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan dapat diaktakan sebagai usaha preventif (pencegahan terhadap suatu penyakit atau masalah kesehatan) dan promotif (peningkatan derajat kesehatan) pada seseorang (Julianti, Nasirun, & Wembrayarli, 2018).

Adanya pandemi Covid-19 ini, setiap orang dituntut untuk tetap menjaga perilaku hidup bersih dan sehat agar tetap terhindar dari penularan virus. Perubahan suasana ini menuntut orang untuk saling menjaga kesehatan, baik untuk dirinya maupun orang lain. Upaya yang paling utama untuk usaha pencegahan meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat mulai dari lingkungan keluarga (Raksanagara & Raksanagara, 2016). Konsep perilaku hidup bersih dan sehat menjadi ringan dijalankan ketika telah menjadi bagian budaya seseorang, keluarga, atau masyarakat, namun terasa berat dan menjadi sulit diterapkan ketika budaya hidup bersih dan sehat tidak menjadi bagian budaya bagi seseorang, keluarga, atau masyarakat tertentu (Habibi, 2017).

Perilaku yang menyebabkan tidak optimalnya implementasi hidup bersih dan sehat bisa jadi karena mereka ada yang sudah tidak tinggal dengan orang tuanya sehingga tanggung jawab dan kemandirian mutlak di tangan mahasiswa. Akibatnya jika mahasiswa belum terbiasa lepas dari orang tua akan beradaptasi dengan kehidupan yang baru. Hal ini kemungkinan disebabkan karena banyak diantara mahasiswa yang mulai hidup terpisah dari keluarga atau rumah, dan beberapa diantaranya bahkan harus mengatur waktu antara kewajiban akademik dengan kegiatan non-akademik lainnya, seperti bekerja paruh waktu, aktivitas di organisasi dan kegiatan-kegiatan social lainnya di komunitas (Damayanti & Savitri Karin, 2016). Pada saat pandemi Covid-19 ini budaya untuk melakukan adaptasi kebiasaan baru seperti cuci tangan memakai sabun, memakai masker, dan jaga jarak masih terasa berat dilakukan karena belum menjadi budaya.

## SIMPULAN

Penelitian ini masih terdapat beberapa keterbatasan antara lain, instrumen yang digunakan berupa angket hal ini dapat saja sampel mengisi tidak sungguh-sungguh karena keterbatasan dalam pengawasan sehingga perlu juga dilakukan melalui metode lain berupa wawancara atau observasi. Perubahan perilaku yang baik bisa saja diakibatkan karena kepanikan sesaat akibat adanya Pandemi Covid-19 sehingga belum diketahui konsistensi dari perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa pendidikan olahraga sehingga perlu ada tindak lanjut apakah perilaku tersebut mengalami perubahan saat memasuki new normal atau adaptasi kebiasaan baru, atau juga disaat masyarakat sudah merasa mengalami kejenuhan dalam melaksanakan protokol kesehatan.

Berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi 2019 Kelas C Unsika saat pandemi Covid-19 pada kategori sangat tinggi terdapat 2 mahasiswa (7,76%), kategori tinggi terdapat 3 mahasiswa (18,59%), kategori cukup terdapat 13 mahasiswa (29,65%), kategori rendah terdapat 4 mahasiswa (20,94), dan kategori sangat rendah terdapat 7 mahasiswa (23,06%). Frekwensi terbanyak pada kriteria cukup dengan 13 mahasiswa (29,65%)

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfahan, A., Alhabib, S., Abdulmajeed, I., Rahman, S., & 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. *Journal of Community Hospital Internal Medicine Perspectives*, 6(4), 32151. <https://doi.org/10.3402/jchimp.v6.32151>
- Arena, R., Lavie, C. J., Hivert, M. F., Williams, M. A., Briggs, P. D., & Guazzi, M. (2016). Who will deliver comprehensive healthy lifestyle interventions to combat non-communicable disease? Introducing the healthy lifestyle practitioner discipline. *Expert Review of Cardiovascular Therapy*, 14(1), 15–22. <https://doi.org/10.1586/14779072.2016.1107477>
- Cho, S., Dietrich, M., Brown, C. J. P., Clark, C. A., & Block, G. (2003). The Effect Of Breakfast Type On Total Daily Energy Intake And Body Mass Index: Results From The Third National Health And Nutrition Examination Survey (nhanes iii). *Journal of the American College of Nutrition*, 22(4), 296–302. <https://doi.org/10.1080/07315724.2003.10719307>
- Damayanti, M., & Savitri Karin, P. (2016). Gambaran Pola Perilaku Hidup Sehat Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *COPING NERS (Community of Publishing in Nursing)*, 4(1), 28–35.
- Funderburk, L., Cardaci, T., Fink, A., Taylor, K., Rohde, J., & Harris, D. (2020). Healthy Behaviors Through Behavioral Design– Obesity Prevention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 1–19. <https://doi.org/10.3390/ijerph17145049>
- Giles, E. L. (2011). Disaggregating Young Adults' Knowledge of Healthy Lifestyle Practices Centre for Rural Economy Discussion Paper Series No. 30. (30), 1–30.
- Habibi, M. (2017). Realitas Sosial Budaya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (Studi Kaum Perempuan Desa Bhuana Jaya Kecamatan Tenggara Seberang Kabupaten Kutai Kartanegara). *FisiPublik : Jurnal Ilmu Sosial Dan Politik*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.24903/fpb.v2i1.23>
- Julianti, R., Nasirun, M., & Wembrayarli, W. (2018). Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(1), 256525. <https://doi.org/10.33369/jip.3.2.76-82>
- Kriswanto, E. S. (2016). Meningkatkan Derajat Kesehatan Generasi Muda Melalui Olahraga Alternatif Sebagai Gaya Hidup Sehat. *Proceedings Seminar Nasional Keolahragaan*.
- Kriswanto, E. S., Prasetyawati Tri P.S., I., Meikahani, R., & Suharjana, F. (2019). Smartphone: Social Attitude and Healthy Lifestyle. <https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.6>
- Kvintová, J., & Sigmund, M. (2016). Physical activity, body composition and health assessment in current female university students with active and inactive lifestyles. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(1), 627–632. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.s1100>
- Lee, S., Misra, R., & Kaster, E. (2012). Active Intervention Program Using Dietary Education and Exercise Training for Reducing Obesity in Mexican American Male Children. *Health Educator*, 44(1), 2–13.

Nugraha, A. R., & Puspitasari, D. (2014). Peningkatan Pendidikan Pola Perilaku Hidup Sehat Pada Usia Remaja Melalui Penerapan Komunikasi Lingkungan Dan Kesehatan Reproduksi Berbasis Kearifan Lokal. *Jurnal Aplikasi Ipteks Untuk Masyarakat*, 3(2), 53–69.