

Perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa pendidikan olahraga Universitas Negeri Yogyakarta saat pandemi Covid-19

Jaka Sunardi^{1*}, Erwin Setyo Kriswanto¹

¹Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta 55281, Indonesia

*Corresponding Author. Email: jaka_sunardi@uny.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta 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 Olahraga angkatan 2016-2019. Penentuan sampel menggunakan *purposive sampling*. Berdasarkan kriteria yang ditentukan maka dihasilkan sampel dengan jumlah 425 mahasiswa. Teknik analisis data menggunakan persentase. Simpulan penelitian ini dinyatakan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga UNY saat pandemi Covid-19 pada kategori sangat tinggi terdapat 33 mahasiswa (7,76%), kategori tinggi terdapat 79 mahasiswa (18,59%), kategori cukup terdapat 126 mahasiswa (29,65%), kategori rendah terdapat 89 mahasiswa (20,94), dan kategori sangat rendah terdapat 98 mahasiswa (23,06%).

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

Clean and healthy life behavior of Yogyakarta State University sports education students during the Covid-19 pandemic

Abstract

This study aims to analyze the level of clean and healthy living habits of students majoring in Sports Education, Yogyakarta State University during the Covid-19 Pandemic. The method used in this research is a survey with quantitative descriptive research type. The instrument used was a questionnaire and data collection using the google form application. The study population was students of the Department of Sports Education, class 2016-2019. Determination of the sample using purposive sampling. Based on the specified criteria, a sample of 425 students was generated. Data analysis techniques using percentages. The conclusion of this study stated that the clean and healthy lifestyle of the students of the Department of Sports Education at YSU during the Covid-19 pandemic in the very high category there were 33 students (7.76%), in the high category there were 79 students (18.59%), there were 126 sufficient categories. students (29.65%), in the low category there were 89 students (20.94), and in the very low category, there were 98 students (23.06%).

Keywords: Clean, healthy, behavior, 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, & Suharyana, 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 melakukan 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 Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta saat Pandemi Covid-19. Pentingnya diketahui tingkat perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa Pendidikan Olahraga agar dapat menggambarkan kondisi yang terjadi dan dapat dilakukan perbaikan karena bagaimanapun juga mahasiswa sebagai agen perubahan ke arah yang lebih baik.

METODE PENELITIAN

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*.

Penelitian dilakukan sejak bulan Maret-Juli 2020 dengan populasi mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga angkatan 2016-2019. Penentuan sampel menggunakan *purposive sampling*, adapun kriteria yang disyaratkan adalah: mahasiswa pendidikan olahraga FIK UNY yang masih aktif, bersedia mengisi angket melalui *google form*. Berdasarkan kriteria yang ditentukan maka dihasilkan sampel dengan jumlah 425 mahasiswa.

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)

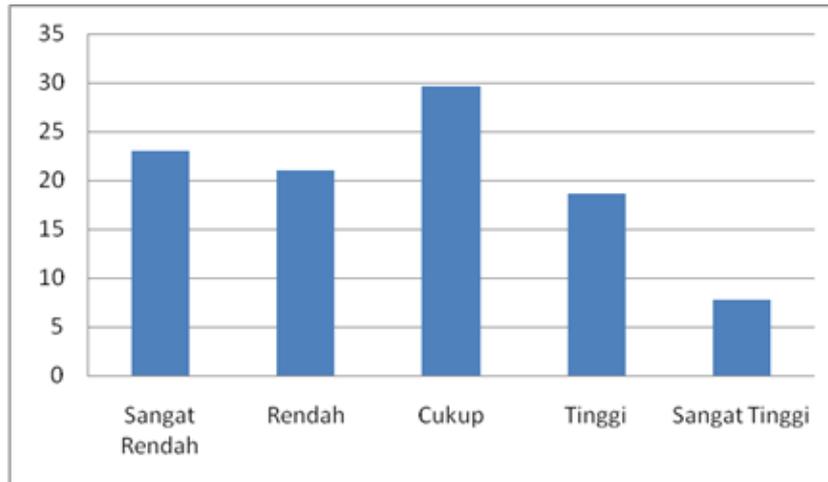
HASIL PENELITIAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta Saat Pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga UNY saat pandemi Covid-19 pada kategori sangat tinggi terdapat 33 mahasiswa (7,76%), kategori tinggi terdapat 79 mahasiswa (18,59%), kategori cukup terdapat 126 mahasiswa (29,65%), kategori rendah terdapat 89 mahasiswa (20,94), dan kategori sangat rendah terdapat 98 mahasiswa (23,06%). Frekwensi terbanyak pada kriteria cukup dengan 126 mahasiswa (29,65%). Secara ringkas dapat dilihat pada Tabel 2 dan Gambar 1

Tabel 2. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga

No	Rentang Skor	Kriteria	f	Persentase
1	90% - 100%	Sangat Tinggi	33	7,76
2	80% - 89%	Tinggi	79	18,59
3	70% - 79%	Cukup	126	29,65
4	60% - 69%	Rendah	89	20,94
5	<59	Sangat Rendah	98	23,06
	Jumlah		425	100,00



Gambar 1. Diagram Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga

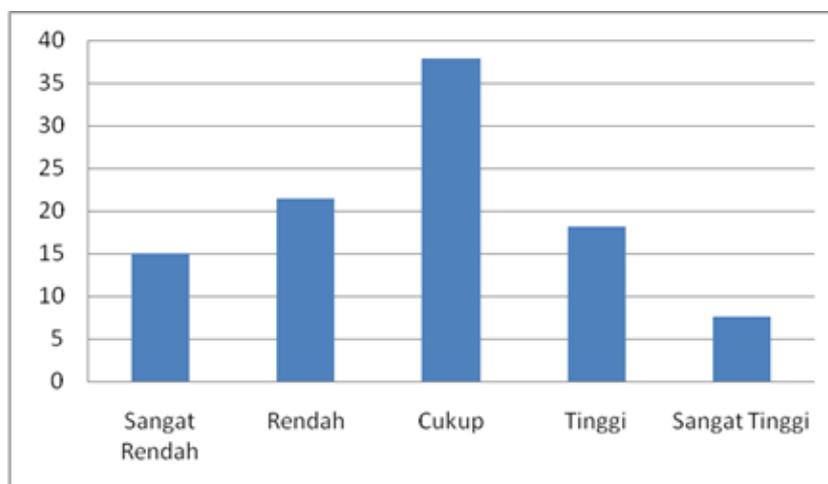
Selanjutnya secara rinci hasil analisis tiap faktor dapat dijelaskan di bawah ini.

Faktor Perilaku Terhadap Makanan dan Minuman

Berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga UNY saat pandemi Covid-19 berdasarkan faktor perilaku terhadap makanan dan minuman pada kategori sangat tinggi terdapat 32 mahasiswa (7,53%), kategori tinggi terdapat 77 mahasiswa (18,12%), kategori cukup terdapat 161 mahasiswa (37,88%), kategori rendah terdapat 91 mahasiswa (21,41), dan kategori sangat rendah terdapat 64 mahasiswa (15,06%). Frekwensi terbanyak pada kriteria cukup dengan 161 mahasiswa (37,88%). Secara ringkas dapat dilihat pada Tabel 3 dan Gambar 2.

Tabel 3. Faktor Perilaku Terhadap Makanan dan Minuman

No	Rentang Skor	Kriteria	f	Persentase
1	90% - 100%	Sangat Tinggi	32	7,53
2	80% - 89%	Tinggi	77	18,12
3	70% - 79%	Cukup	161	37,88
4	60% - 69%	Rendah	91	21,41
5	<59	Sangat Rendah	64	15,06
	Jumlah		425	100,00



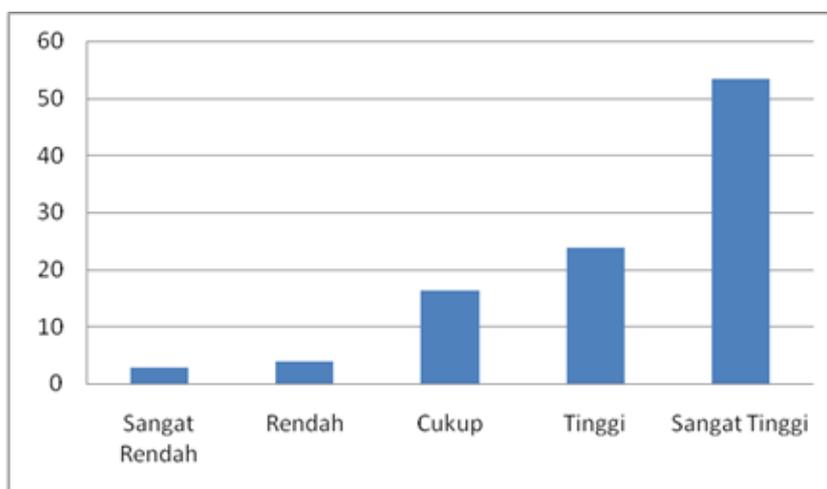
Gambar 2. Diagram Faktor Perilaku Terhadap Makanan dan Minuman

Faktor Perilaku Terhadap Kebersihan Diri

Berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga UNY saat pandemi Covid-19 berdasarkan faktor perilaku terhadap kebersihan diri pada kategori sangat tinggi terdapat 227 mahasiswa (53,41%), kategori tinggi terdapat 101 mahasiswa (23,76%), kategori cukup terdapat 69 mahasiswa (16,24%), kategori rendah terdapat 16 mahasiswa (3,76), dan kategori sangat rendah terdapat 12 mahasiswa (2,82%). Frekwensi terbanyak pada kriteria sangat tinggi dengan 227 mahasiswa (53,41%). Secara ringkas dapat dilihat pada Tabel 4 dan Gambar 3.

Tabel 4. Faktor Perilaku Terhadap Kebersihan Diri

No	Rentang Skor	Kriteria	f	Persentase
1	90% - 100%	Sangat Tinggi	227	53,41
2	80% - 89%	Tinggi	101	23,76
3	70% - 79%	Cukup	69	16,24
4	60% - 69%	Rendah	16	3,76
5	<59	Sangat Rendah	12	2,82
	Jumlah		425	100,00



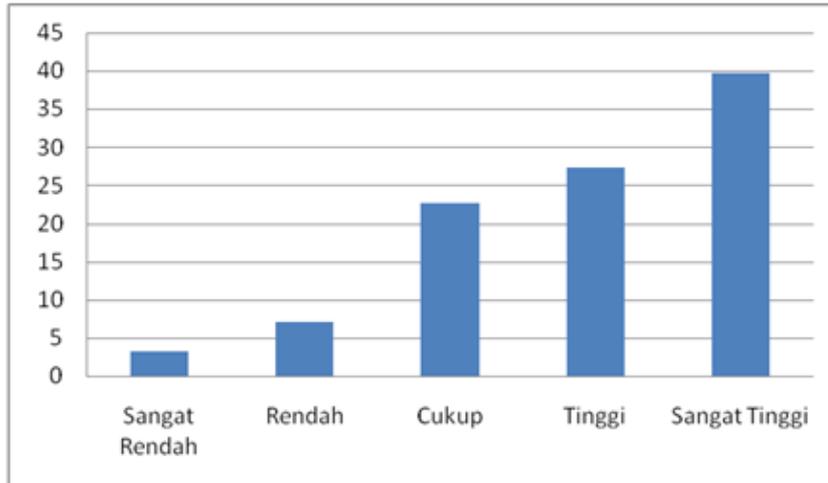
Gambar 3. Diagram Faktor Perilaku Terhadap Kebersihan Diri

Faktor Perilaku Terhadap Kebersihan Lingkungan

Berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga UNY saat pandemi Covid-19 berdasarkan faktor perilaku terhadap kebersihan lingkungan pada kategori sangat tinggi terdapat 169 mahasiswa (39,76%), kategori tinggi terdapat 116 mahasiswa (27,29%), kategori cukup terdapat 96 mahasiswa (22,59%), kategori rendah terdapat 30 mahasiswa (7,06), dan kategori sangat rendah terdapat 14 mahasiswa (3,29%). Frekwensi terbanyak pada kriteria sangat tinggi dengan 169 mahasiswa (39,76%). Secara ringkas dapat dilihat pada Tabel 5 dan Gambar 4.

Tabel 5. Faktor Perilaku Terhadap Faktor Kebersihan Lingkungan

No	Rentang Skor	Kriteria	f	Persentase
1	90% - 100%	Sangat Tinggi	169	39,76
2	80% - 89%	Tinggi	116	27,29
3	70% - 79%	Cukup	96	22,59
4	60% - 69%	Rendah	30	7,06
5	<59	Sangat Rendah	14	3,29
	Jumlah		425	100,00



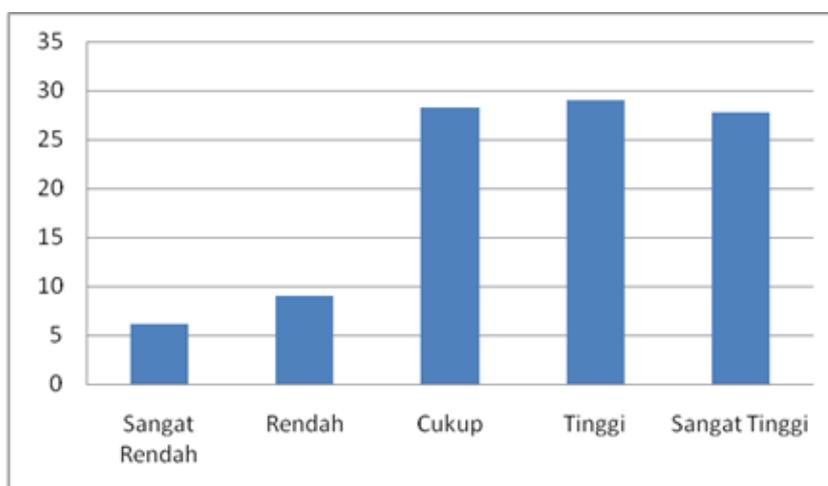
Gambar 4. Diagram Faktor Perilaku Terhadap Faktor Kebersihan Lingkungan

Faktor Perilaku Terhadap Sakit dan Penyakit

Berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga UNY saat pandemi Covid-19 berdasarkan faktor perilaku terhadap sakit dan penyakit pada kategori sangat tinggi terdapat 118 mahasiswa (27,76%), kategori tinggi terdapat 123 mahasiswa (28,94%), kategori cukup terdapat 120 mahasiswa (28,24%), kategori rendah terdapat 38 mahasiswa (8,94), dan kategori sangat rendah terdapat 26 mahasiswa (6,12%). Frekwensi terbanyak pada kriteria tinggi dengan 123 mahasiswa (28,94%). Secara ringkas dapat dilihat pada Tabel 6 dan Gambar 5.

Tabel 6. Faktor Perilaku Terhadap Faktor Sakit dan Penyakit

No	Rentang Skor	Kriteria	f	Persentase
1	90% - 100%	Sangat Tinggi	118	27,76
2	80% - 89%	Tinggi	123	28,94
3	70% - 79%	Cukup	120	28,24
4	60% - 69%	Rendah	38	8,94
5	<59	Sangat Rendah	26	6,12
	Jumlah		425	100,00



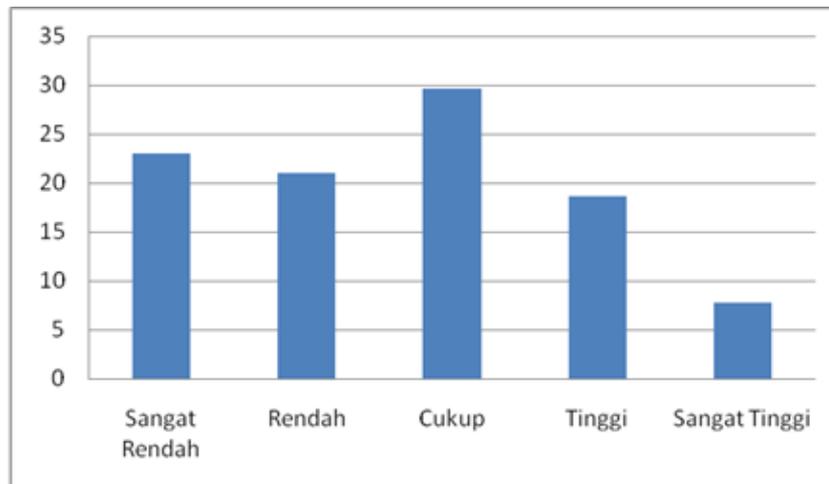
Gambar 5. Diagram Faktor Perilaku Terhadap Faktor Sakit dan Penyakit

Faktor Perilaku Terhadap Keseimbangan antara Istirahat dan Olahraga

Berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga UNY saat pandemi Covid-19 berdasarkan faktor perilaku terhadap sakit dan penyakit pada kategori sangat tinggi terdapat 33 mahasiswa (7,76%), kategori tinggi terdapat 79 mahasiswa (18,59%), kategori cukup terdapat 126 mahasiswa (29,65%), kategori rendah terdapat 89 mahasiswa (20,94), dan kategori sangat rendah terdapat 98 mahasiswa (23,06%). Frekwensi terbanyak pada kriteria tinggi dengan 126 mahasiswa (29,65%). Secara ringkas dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 7. Faktor Perilaku Terhadap Keseimbangan antara Istirahat dan Olahraga

No	Rentang Skor	Kriteria	f	Persentase
1	90% - 100%	Sangat Tinggi	33	7,76
2	80% - 89%	Tinggi	79	18,59
3	70% - 79%	Cukup	126	29,65
4	60% - 69%	Rendah	89	20,94
5	<59	Sangat Rendah	98	23,06
	Jumlah		425	100,00



Gambar 6. Diagram Faktor Perilaku Terhadap Keseimbangan antara Istirahat dan Olahraga

PEMBAHASAN PENELITIAN

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 Jurusan Pendidikan Olahraga UNY saat pandemi Covid-19 frekwensi terbanyak pada kriteria cukup dengan 126 mahasiswa (29,65%). Kecenderungan ini diakibatkan masih belum sepenuhnya mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga UNY 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.

Perilaku Terhadap Makanan dan Minuman

Perilaku hidup bersih dan sehat jika dilihat dari faktor perilaku terhadap makanan dan minuman frekwensi terbanyak pada kriteria cukup dengan 161 mahasiswa (37,88%). Alasan-alasan terkait belum optimalnya hasil perilaku hidup bersih dan sehat yang dilakukan masih ada mahasiswa dalam mengatur pola makannya tidak baik. Mahasiswa dengan kesibukan dan aktivitasnya terkadang tidak sempat sarapan pagi. Alasan individu melewatkan sarapan biasanya termasuk kurangnya waktu untuk persiapan dan konsumsi makanan dan kekhawatiran tentang kelebihan berat badan (Cho, Dietrich, Brown, Clark, & Block, 2003). Sarapan pagi sangat berguna untuk penyiapan energi yang akan digunakan saat aktivitas. Selain itu makanan dengan menu seimbang masih suka diabaikan, mereka hanya berpandangan yang penting kenyang. Sejatinya, makan tidak hanya sekedar kenyang namun banyak manfaat yang didapatkan dari makan. Keseimbangan yang dimaksud adalah input energi harus sama dengan output energi (Suharjana, 2012). Pemenuhan gizi dalam komposisi makanan menunjang tercapainya kondisi tubuh yang sehat. Variasi makanan juga berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan, dan meningkatkan selera makan, bukan berarti harus mahal. Kandungan gizi pada makanan yang dikonsumsi oleh dapat meningkatkan imun (Tabi'in, 2020).

Kebiasaan mahasiswa yang suka bergadang meski dimasa covid-19 merupakan hal yang tidak baik, apalagi dengan diselingi makan besar. Meskipun tubuh memerlukan makanan, namun pengaturan waktu makan juga harus dicermati. Makanan yang masuk ke dalam tubuh pada malam hari dan energi yang dikeluarkan kurang justru akan menimbulkan obesitas. Pola makan berkalori tinggi dan gaya hidup yang tidak banyak bergerak berkaitan dengan obesitas (Lee, Misra, & Kaster, 2012). Mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang dapat membantu mencegah atau mengobati banyak kondisi kesehatan kronis, termasuk obesitas (Funderburk et al., 2020)

Perilaku Terhadap Kebersihan Diri

Perilaku mahasiswa Pendidikan Olahraga FIK UNY terhadap kebersihan diri frekwensi terbanyak pada kriteria sangat tinggi dengan 227 mahasiswa (53,41%). Berdasarkan hasil tersebut terlihat bahwa kesadaran mahasiswa dalam hal kebersihan diri sudah sangat baik.

Faktor perilaku kebersihan diri terdiri dari mandi, membersihkan mulut dan gigi, membersihkan tangan dan kaki, membersihkan pakaian (Kriswanto et al., 2019). Pada masa pandemi covid-19 mahasiswa selalu memperhatikan kesehatannya dengan melakukan mandi minimal 2 kali dalam sehari, selain itu juga mandi setelah bepergian sebelum masuk rumah. Hal ini dimaksudkan sebagai upaya pencegahan agar bakteri atau virus yang menempel pada pakaian atau badan dapat hilang.

Mencuci tangan menggunakan sabun sudah biasa dilakukan, bahkan sebelum pandemi Covid-19 pemerintah melalui gerakan masyarakat sehat sudah mempromosikan gerakan mencuci tangan. Kebersihan tangan merupakan salah satu sarana penting untuk mencegah penyebaran infeksi (Alfahan, Alhabib, Abdulmajeed, Rahman, & Bamuhair, 2016). Kebersihan diri terwujud dengan adanya kesadaran para mahasiswa akan pentingnya merawat diri dan melakukan upaya pencegahan terhadap penyakit sebagai upaya dalam meningkatkan derajat kesehatan diri.

Perilaku Terhadap Kebersihan Lingkungan

Faktor perilaku terhadap kebersihan lingkungan frekwensi terbanyak pada kriteria sangat tinggi dengan 169 mahasiswa (39,76%). Untuk menikmati kesehatan lingkungan, setiap orang bertanggung jawab untuk mendidik dan melindungi diri sendiri dari bahaya lingkungan dan juga melindungi lingkungan agar generasi mendatang dapat menikmati lingkungan yang aman dan bersih (Werner Hoerger & Sharon Hoeger, 2009). Kesehatan lingkungan merupakan suatu cara untuk menjaga alam sekitar agar selalu bermanfaat bagi kehidupan manusia itu sendiri agar tetap seimbang (Nugraha & Puspitasari, 2014). Kesehatan lingkungan dapat dimulai dari lingkungan yang paling kecil, misalnya lingkungan rumah dan meluas ke lingkungan sekitar. Jika lingkungan bersih dan sehat mempunyai harapan terhindar dari penyakit berupa bakteri dan virus (Tabi'in, 2020).

Agar lingkungan tetap sehat, pada masa pandemi Covid-19 mahasiswa juga melakukan penyemprotan menggunakan disinfektan pada lingkungan rumah. Hal yang juga tidak kalah pentingnya adalah tetap menjaga kebersihan rumah termasuk perabotan yang ada di dalamnya. Meskipun demikian masih ada kelalaian ataupun ketidaktahuan yang masih dilakukan seperti membuang sampah tidak pada tempatnya atau meludah sembarangan yang justru akan mengotori lingkungan. Efek yang paling berperan sebagai determinan penyakit menular adalah lingkungan dan perilaku (Raksanagara & Raksanagara, 2016).

Perilaku Terhadap Sakit Dan Penyakit

Kesadaran terhadap perilaku terhadap sakit dan penyakit frekwensi terbanyak pada kriteria tinggi dengan 123 mahasiswa (28,94%). Mahasiswa sudah membiasakan diri untuk memantau kesehatannya, dengan mempelajari gejala-gejala penyakit dalam hal ini Covid-19 diantaranya melakukan pengecekan suhu tubuh. Semua orang ada peluang terpapar Covid-19, jika tidak berhati-hati dan menjaga perilaku hidup bersih dan sehat penularan atau terjangkitnya penyakit menular dan penyakit tidak menular akan mudah terjadi. Pencegahan Covid-19 ini dapat dilakukan dengan cara tetap menjaga kesehatan dan meningkatkan imunitas tubuh. Usaha yang dapat dilakukan untuk meningkatkan sistem imun adalah memakan makanan yang bergizi dan berolahraga secara teratur guna menjaga imun tetap stabil (Tabi'in, 2020).

Upaya menjaga agar terhindar dari sakit dan penyakit dengan memeriksakan status kesehatan secara berkala, jadi jangan menunggu sakit baru diperiksa, mencegah lebih baik daripada mengobati. Upaya pencegahan yang dapat dilakukan saat pandemi Covid-19 antara lain mematuhi protokol kesehatan, cuci tangan secara teratur dengan menggunakan sabun, memakai masker, menghindari kerumunan atau menjaga jarak, mengonsumsi makanan bergizi dan istirahat secukupnya. Untuk mengatasi penyakit tidak menular hal yang dapat dilakukan: 1) mengakui bahwa intervensi gaya hidup sehat adalah obat yang manjur; dan 2) menjaga sistem perawatan kesehatan dengan meningkatkan gaya hidup sehat (Arena et al., 2016). Bukti menunjukkan bahwa dengan perubahan gaya hidup yang tepat dari peningkatan asupan gizi dan peningkatan aktivitas fisik, baik obesitas maupun diabetes mellitus tipe 2 adalah penyakit yang dapat dicegah (Funderburk et al., 2020).

Perilaku Terhadap Keseimbangan antara Istirahat dan Olahraga

Faktor perilaku terhadap keseimbangan antara istirahat dan olahraga frekwensi terbanyak pada kriteria tinggi dengan 126 mahasiswa (29,65%). Olahraga memberikan manfaat fisik yang mencakup banyak sistem tubuh. Ini mengurangi risiko berbagai gangguan, termasuk kanker, dan merupakan terapi untuk gangguan fisik mulai dari penyakit kardiovaskular, diabetes hingga kanker prostat (Walsh, 2011). Aktivitas fisik yang optimal merupakan faktor pelindung penting dalam menurunkan munculnya banyak penyakit, terutama penyakit tidak menular dan gaya hidup (Kvintová & Sigmund, 2016).

Mahasiswa Pendidikan Olahraga sudah mengerti mengatur waktu berolahraga dan frekwensi yang harus dilakukan setiap minggunya. Tentunya harus diimbangi dengan istirahat yang seimbang. Untuk mengurangi stres dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kelelahan, dengan demikian meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan (Sirois, van Eerde, & Argiropoulou, 2015). Kecenderungan stres di masa pandemi ini sangat tinggi karena adanya ketakutan tertular, sehingga pengelolaan stres harus dilakukan dengan baik. Orang dewasa dengan gangguan psikologis komorbid dan gangguan kesehatan fisik secara substansial meningkatkan risiko kualitas tidur yang buruk (Scott, Paterson, & Happell, 2014). Perilaku hidup sehat dilakukan dengan menjaga keteraturan yang berkaitan dengan makan yang bergizi, istirahat dan olahraga. Olahraga dapat digunakan sebagai alternatif salah satu gaya hidup untuk meningkatkan derajat kesehatan (Kriswanto, 2016).

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.

SIMPULAN

Bersadarkan hasil analisis data yang dilakukan dapat disimpulkan perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga UNY saat pandemi Covi-19 pada kategori sangat tinggi terdapat 33 mahasiswa (7,76%), kategori tinggi terdapat 79 mahasiswa (18,59%), kategori cukup terdapat 126 mahasiswa (29,65%), kategori rendah terdapat 89 mahasiswa (20,94), dan kategori sangat rendah terdapat 98 mahasiswa (23,06%).

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., & Suharyana, 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.
- Raksanagara, A., & Raksanagara, A. (2016). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Sebagai Determinan Kesehatan Yang Penting Pada Tatanan Rumah Tangga Di Kota Bandung. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 1(1), 30–34. <https://doi.org/10.24198/jsk.v1i1.10340>
- Scott, D., Paterson, J. L., & Happell, B. (2014). Poor Sleep Quality in Australian Adults With Comorbid Psychological Distress and Physical Illness. *Behavioral Sleep Medicine*, 12(4), 331–341. <https://doi.org/10.1080/15402002.2013.819469>
- Sirois, F. M., van Eerde, W., & Argiropoulou, M. I. (2015). Is procrastination related to sleep quality? Testing an application of the procrastination–health model. *Cogent Psychology*, 2(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2015.1074776>
- Suharyana. (2012). Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat Dan Nilai-Nilai Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 11(2), 189–201. <https://doi.org/10.21831/jpk.v0i2.1303>
- Suryadi, D. (2010). *Metapedadidaktik dan Didactical Design Research (DDR) : Sintesis Hasil Pemikiran Berdasarkan Lesson Study*. Bandung : FPMIPA UPI.
- Tabi'in, A. (2020). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat(Phbs) Pada Anak Usia Dini Sebagai Upaya Pencegahan Covid 19. *JEA (Jurnal Edukasi AUD)*, 6(1), 58. <https://doi.org/10.18592/jea.v6i1.3620>
- Walsh, R. (2011). Lifestyle and mental health. *American Psychologist*, 66(7), 579–592. <https://doi.org/10.1037/a0021769>
- Werner Hoerger, W. K., & Sharon Hoeger, A. (2009). *Life Physical Fitness & Wellness* (11th ed.). Retrieved from www.cengagebrain.com

Wijayanti, R. A., Nuraini, N., & Deharja, A. (2016). Efektifitas Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dalam Meningkatkan Pengetahuan Siswa Di SMP Islam Mahfilud Duror Jelbuk. *Jurnal Ilmiah Inovasi*, 1(3), 204–208. <https://doi.org/10.25047/jii.v16i3.312>