

DETERMINAN GAYA HIDUP SEHAT REMAJA *BOARDING SCHOOL* DAN *NON BOARDING SCHOOL*

Ridha Fitri¹, Asniar², Syarifah Rauzatul Jannah³
Universitas Syiah Kuala^{1,2,3}
ridhafitri372@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan dominan gaya hidup sehat pada remaja pesantren dan non pesantren di Kecamatan Johan Pahlawan Kabupaten Aceh Barat. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan survei analitik. Hasil uji bivariat terdapat perbedaan pola hidup sehat ($0,047 < 0,05$), tidak ada perbedaan IMT ($0,474 > 0,05$), ada perbedaan kesejahteraan psikologis ($0,025 < 0,05$) dan terdapat perbedaan kepuasan hidup ($0,01 < 0,05$) pada remaja pesantren dan non pesantren. Sedangkan uji multivariat determinan dominan gaya hidup sehat adalah kepuasan hidup dimana p-value ($0,00 < 0,05$). Simpulan, terdapat perbedaan pola hidup sehat, kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup pada remaja boarding dan non boarding dengan faktor dominannya adalah kepuasan hidup.

Kata kunci : Boarding, Gaya Hidup Sehat, Non Boarding, Remaja

ABSTRACT

This study aims to look at the dominant differences in healthy lifestyles in Islamic boarding schools and non-Islamic boarding schools in Johan Pahlawan District, West Aceh Regency. The research method used is quantitative research with the analytical survey. The results of the bivariate test showed that there was a difference in a healthy lifestyle ($0.047 < 0.05$), there was no difference in BMI ($0.474 > 0.05$), there was a difference in psychological well-being ($0.025 < 0.05$), and there was a difference in life satisfaction ($0.01 < 0,05$) in pesantren and non-Islamic boarding schools. At the same time, in the multivariate test, the dominant determinant of a healthy lifestyle is life satisfaction where the p-value ($0.00 < 0.05$). In conclusion, there are differences in a healthy lifestyle, psychological well-being, and life satisfaction in boarding and non-boarding adolescents, with the dominant factor being life satisfaction.

Keywords: Boarding, Healthy Lifestyle, Non-Boarding, Youth

PENDAHULUAN

Remaja terdiri dari usia 10 hingga 17 dan dewasa muda usia 18 hingga 25 yang membentuk 22% dari populasi Amerika Serikat. Pola perilaku yang terbentuk selama periode perkembangan ini membantu menentukan status kesehatan remaja saat ini dan risiko penyakit kronis dewasa mendatang. Meskipun masa remaja dan dewasa muda umumnya merupakan masa hidup yang sehat, beberapa masalah kesehatan dan sosial mulai memuncak selama periode remaja ini seperti gangguan mental, narkoba, merokok, kondisi nutrisi dan berat badan, infeksi menular seksual, termasuk *Human*

Immunodeficiency Virus (HIV), remaja dan kehamilan yang tidak diinginkan, tunawisma, masalah akademik dan putus sekolah, pembunuhan, bunuh diri dan kecelakaan yang disebabkan oleh perubahan transisi perkembangan remaja atau dewasa muda ke dewasa sehingga sangat sensitif terhadap pengaruh dari lingkungan sosial mereka (United States Department of Health and Human Services, 2019).

Muchtar & Suryani (2020) juga mengatakan masa remaja adalah masa yang memiliki egoistis yang tinggi dan ingin menunjukkan eksistensi yang tinggi sehingga menimbulkan sikap negatif yang dipengaruhi oleh lingkungan sebaya khususnya di sekolah seperti merokok, tawuran, minum minuman keras, *junk food*, narkoba dan seks bebas, oleh karena itu remaja perlu dibekali dengan ilmu agama di sekolah. Adapun beberapa jenis sekolah diantaranya adalah sekolah *boarding school* dan *non boarding school*.

Menurut Telda et al., (2020) mengatakan *boarding school* mempunyai ciri khas yang membedakannya dengan sekolah pada umumnya, secara sosial remaja *boarding school* berasal dari lingkungan yang heterogen untuk diisolasi dilingkungan asrama yang diatur sedemikian rupa agar menjadi lingkungan homogen, secara ekonomi *boarding school* menjamin pelayanan sebaik-baiknya dan fasilitas lengkap sehingga biaya relatif lebih tinggi dari *non boarding*, secara religius *boarding school* mempersiapkan remaja mendapatkan pendidikan yang selaras antara kebutuhan jasmani, rohani, spiritual maupun intelektual akademiknya sehingga siap bersaing baik ilmu, teknologi dan nilai-nilai religius yang tinggi di masyarakat nantinya. Namun kenyataannya ada tantangan tersendiri bagi remaja dalam menjalankan kehidupan di *boarding school*.

Di Indonesia, khususnya di Aceh yang mayoritas muslim *boarding school* disebut dengan pesantren. Penelitian yang dilakukan Asniar et al., (2018) tentang pengalaman hidup remaja putri Pondok Pesantren (dayah) di Aceh menunjukkan bahwa remaja melalui proses belajar yang melelahkan, pengaturan hidup yang ketat dan keras, hambatan dalam akses perawatan kesehatan, serta peraturan dan penerapan hukuman dalam mendisiplinkan perilaku yang diharapkan. Hal ini dapat berkontribusi terhadap perubahan gaya hidup dan kualitas hidup remaja di *Islamic Boarding School*. Selain itu, Agustina (2018) mengatakan masalah yang sering terjadi pada remaja *boarding* khususnya remaja putri di pondok pesantren adalah penyakit fisik, stress emosional, ketidaktersediaan obat-obatan yang memadai, kelelahan, dan kurangnya asupan nutrisi.

Survey awal yang dilakukan pada sembilan siswa *boarding school* di Pesantren Serambi Mekkah mengatakan singkatnya waktu untuk beristirahat, padatnya jadwal pembelajaran dari jam 05.00 sampai jam 23.30 WIB, tiga dari sembilan siswa mengatakan pilihan ke pesantren adalah kemauan orang tua, kurangnya kebersamaan dengan keluarga dan fasilitas kesehatan yang kurang memadai, namun alasan mereka memilih pesantren agar gaya hidup lebih teratur dan terjaga karena selain mendapatkan pendidikan melalui Madrasah juga dilengkapi ilmu agama di pesantren. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan konsep Gaya Hidup Sehat (HPM) yang dikemukakan oleh Nola J. Pender untuk melihat faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup sehat remaja *boarding school* dan *non boarding school*.

Mempromosikan gaya hidup sehat pada masyarakat khususnya remaja *boarding school* dan *non boarding school* merupakan peran integral dari tenaga kesehatan. Gaya hidup remaja menentukan kesehatan remaja, peran perawat disini adalah berupaya dalam meningkatkan gaya hidup sehat dengan promosi kesehatan, namun sebelumnya perlu lakukan pengkajian tentang faktor- faktor yang mempengaruhi gaya hidup sehat

remaja *boarding school* dan *non boarding school*. Oleh karena itu, peneliti melakukan studi tentang faktor yang mempengaruhi gaya hidup remaja *boarding school* dan *non boarding school* seperti pengkajian BMI, kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup remaja *boarding school* dan *non boarding school*. Peneliti berharap penelitian ini dapat menjadi rekomendasi bagi remaja, sekolah, dinas kesehatan dan pihak terkait lainnya dalam meningkatkan gaya hidup sehat remaja.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan survei analitik komparatif dan korelasional. Populasi yang digunakan adalah seluruh siswa-siswi MAN 1 dan Pesantren Serambi Mekkah usia 14-18 tahun dan bersekolah di pesantren tersebut. Adapun jumlah siswa-siswi kelas X, XI, XII sebanyak 1.241 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini secara *Convenient sampling* yaitu suatu teknik pengambilan sampel secara acak berdasarkan ketersediaan sampel pada tempat dan waktu yang tepat menggunakan tabel Cohen dengan power 0,80, medium efek size 0,40 dan $\alpha = 0,05$.

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuesioner yang sudah disusun secara berurutan berdasarkan variabel penelitian yaitu Indeks Massa Tubuh (IMT), kesejahteraan psikologis, kepuasan hidup dan gaya hidup remaja. IMT didapat dari data data demografi yaitu berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) dan umur setelah itu dientri kedalam WHO Anthro Plus versi 1.0.4 untuk mendapatkan IMT remaja. Kuesioner kesejahteraan psikologis terdiri dari 18 item pernyataan, kepuasan hidup 39 item dan gaya hidup sehat 44 item.

Penelitian ini mendapatkan izin etik dari Komisi Etik Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala dengan Nomor 112002170221 pada tanggal 26 Februari 2021 dengan menerapkan prinsip *beneficence, nonmaleficence, autonomy, protection of anonymity and confidentiality, justice, v eracity, dan accountability*.

Proses pengumpulan data dilakukan dengan menerapkan protokol kesehatan. Adapun langkah-langkah pengumpulan data sebagai berikut persiapan administratif yaitu peneliti mengajukan surat izin penelitian dari Prodi Magister Keperawatan Universitas Syiah Kuala, peneliti meminta persetujuan departemen agama Aceh Barat untuk pengambilan data di MAN I Aceh Barat dan MAS Serambi Mekkah dan mengumpulkan data secara wawancara baik perangkat sekolah maupun remaja sekolah tersebut, pengamatan dan dokumentasi. Dalam penyebaran kuesioner ini peneliti tidak menggunakan enumerator. Penelitian di SMA Islam Serambi Mekkah dilaksanakan selama 2 hari, dari tanggal 3-4 Maret 2021 dan penelitian di MAN 1 Aceh Barat dilaksanakan selama 3 hari, dari tanggal 5-8 Maret 2021.

Setelah dilakukan CVI (*Content Validity Index*) peneliti membagikan *informed consent* kepada responden yang akan diserahkan kepada orang tua responden, jika bersedia menjadi responden maka *informed consent* yang dibagikan ditandatangani oleh orang tua pada kolom yang sudah disediakan, selanjutnya responden menjawab pernyataan dalam kuesioner.

HASIL PENELITIAN

Tabel. 1
Distribusi frekuensi data karakteristik Remaja *Boarding School*
dan *Non Boarding School* (N= 138)

No	Karakteristik Responden	(f)	(%)
1	Jenis sekolah		
	a. <i>Non Boarding</i>	100	72,5
	b. <i>Boarding</i>	38	27,5
Total		138	100,0
No	Karakteristik Responden	(f)	(%)
2	Jenis kelamin		
	a. Laki- laki	47	34,1
	b. Perempuan	91	65,9
Total		138	100,0
3	Umur		
	a. 14 tahun	1	0,7
	b. 15 tahun	28	20,3
	c. 16 tahun	56	40,6
	d. 17 tahun	45	32,6
	e. 18 tahun	7	5,1
	f. 19 tahun	1	0,7
Total		138	100,0

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berstatus *non boarding school* yakni sebanyak 100 orang (72,5%). Jenis kelamin responden perempuan 91 orang (65,9%) dan berusia 16 tahun sebanyak 56 orang (40,6%).

Tabel. 2
Distribusi Determinan Rata-Rata Gaya Hidup Sehat
pada Remaja *Boarding School* (N= 38)

No	Variabel Penelitian	Min	Max	Mean	SD
1	Gaya hidup	104	143	127,24	9,36
2	IMT	14	27	20,07	3,15
3	Kesejahteraan psikologis	71	110	90,55	8,36
4	Kepuasan hidup	91	128	111,52	9,49

Berdasarkan tabel 2 memberikan gambaran bahwa nilai rata-rata gaya hidup pada remaja *boarding* adalah $127,24 \pm 9,36$, nilai rata-rata IMT adalah $20,44 \pm 2,60$, nilai rata-rata Kesejahteraan psikologis adalah $90,55 \pm 8,36$ dan nilai rata-rata kepuasan hidup adalah $111,52 \pm 9,49$.

Tabel. 3
Distribusi Determinan Rata-Rata Gaya Hidup Sehat
Pada Remaja *Non Boarding School* (N= 100)

No	Variabel Penelitian	Min	Max	Mean	SD
1	Gaya hidup	97	154	123,31	10,93
2	IMT	15	29	20,44	2,60
3	Kesejahteraan psikologis	72	110	93,69	6,80
4	Kepuasan hidup	103	136	116,95	7,58

Berdasarkan tabel 3 menjelaskan nilai rata-rata gaya hidup pada remaja *non boarding* adalah $123,31 \pm 10,93$, nilai rata-rata IMT adalah $20,44 \pm 2,60$, nilai rata-rata kesejahteraan psikologis adalah $93,69 \pm 6,80$, dan nilai rata-rata kepuasan hidup adalah $116,95 \pm 7,58$.

Hasil Uji T Independen

Tabel. 4
Perbedaan Gaya Hidup, IMT, Kesejahteraan Psikologis dan Kepuasan Hidup
Remaja *Boarding School* dan *Non Boarding School* (n=138)

Variabel	Sekolah	Mean	SD	P Value
Gaya hidup	Boarding	127,342	9,367	0,047
	Non boarding	123,310	10,936	
IMT	Boarding	20,0704	3,152	0,474
	Non boarding	20,4491	2,607	
Kesejahteraan psikologis	Boarding	90,55	8,365	0,025
	Non boarding	93,69	6,80	
Kepuasan hidup	Boarding	111,53	9,49	0,001
	Non boarding	116,95	7,58	

Berdasarkan tabel 4 dapat disimpulkan gaya hidup remaja *boarding school* dan *non boarding school* dengan nilai p-value $0,047 < 0,05$ yaitu nilai t-hitung $>$ t-tabel (nilai signifikansi $\leq 0,05$) maka H_0 ditolak, artinya ada perbedaan yang signifikan gaya hidup remaja *boarding school* dan *non boarding school*. IMT *boarding school* dan *non boarding school* dengan nilai p-value $0,474 > 0,05$ yaitu nilai t-hitung $<$ t-tabel maka H_0 diterima, artinya tidak ada perbedaan yang signifikan IMT *boarding school* dan *non boarding school*. Kesejahteraan psikologis remaja *boarding school* dan *non boarding school* dengan nilai p-value $0,025 < 0,05$ artinya ada perbedaan yang signifikan kesejahteraan psikologis remaja *boarding school* dan *non boarding school*. Kepuasan hidup remaja *boarding school* dan *non boarding school* dengan nilai p-value $0,001 < 0,05$ artinya ada perbedaan yang signifikan kepuasan hidup remaja *boarding school* dan *non boarding school*.

Uji Regresi Linear Berganda (Uji F)

Tabel. 5
Uji Normalitas Data pada Remaja *Boarding* (n=38)

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
N		Unstandardized Residual 38
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.000000
	Std. Deviation	7.31635489
Most Extreme Differences	Absolute	.091
	Positive	.091
	Negative	-.073
Test Statistic		.091
P-Value		.200 ^{c,d}

Berdasarkan tabel 5 diperoleh nilai p-value ($0,200 > \alpha (0,05)$), dapat disimpulkan yang diambil adalah data regresi *boarding* terdistribusi normal.

Tabel. 6
Uji Normalitas Data
pada Remaja *Non Boarding* (n=100)

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
N		Unstandardized Residual
		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	9.79242847
Most Extreme Differences	Absolute	.069
	Positive	.047
	Negative	-.069
Test Statistic		.069
P-Value		.200 ^{c,d}

Berdasarkan tabel 6 diperoleh p-value ($0,200 > \alpha (0,05)$), dapat disimpulkan yang diambil adalah data regresi *Boarding* terdistribusi normal.

Uji Heteroskedastisitas

Tabel. 7
Uji Heteroskedastisitas Data
pada Remaja *Boarding* (n=38)

Model	Std. Error	T	p- value
1 (Constant)	9.058	2.252	.031
IMT	.208	-.958	.345
Psychological Well Being	.080	.356	.724
Kepuasan Hidup	.074	-1.571	.125

Berdasarkan tabel 7 diperoleh nilai p-value $0,345, 0,724, 0,125 > \alpha (0,05)$, dapat disimpulkan data regresi remaja *boarding* tidak terdapat heteroskedastisitas.

Tabel. 8
Uji Heteroskedastisitas Data
pada Remaja *Non Boarding* (n=100)

Model	Std. Error	T	p- value
1 (Constant)	11.519	-.398	.691
IMT	.222	1.403	.164
Psychological Well Being	.086	-.022	.983
Kepuasan Hidup	.078	.695	.488

Berdasarkan tabel 8 di atas diperoleh nilai p-value ($0,164; 0,983; 0,488 > \alpha (0,05)$), dapat disimpulkan yang diambil adalah data regresi *Non-Boarding* tidak terdapat heteroskedastisitas.

Uji Multikolinearitas

Tabel. 9
Uji Multikolinearitas Data pada Remaja *Boarding* (n=38)

Model	Std. Error	p-value	Toleran	VIF
1 (Constant)	18.082	.020		
IMT	.415	.465	.919	1.088
Kesejatheran Psikologis	.161	.038	.873	1.146
Kepuasan Hidup	.147	.009	.810	1.234

Berdasarkan hasil tabel 9 terlihat bahwa nilai VIF yang diperoleh untuk masing-masing variabel adalah 1.088, 1.146, dan 1.234 dimana semua nilai tersebut < 10 , sehingga dapat dikatakan data regresi *boarding* terbebas dari multikolinearitas.

Tabel. 10
Uji Multikolinearitas Data pada Remaja *Non Boarding* (n=100)

Model	Std. Error	p-value	Toleran	VIF
1 (Constant)	20.026	.101		
IMT	.385	.938	.989	1.011
Kesejatheran Psikologis	.150	.040	.961	1.040
Kepuasan Hidup	.135	.000	.952	1.051

Berdasarkan hasil tabel 10 terlihat bahwa nilai VIF yang diperoleh untuk masing-masing variabel adalah 1.011, 1.040, dan 1.051 dimana semua nilai tersebut < 10 , sehingga dapat dikatakan data regresi *non boarding* terbebas dari multikolinearitas.

Uji Autokolerasi

Tabel. 11
Uji Autokorelasi Data pada Remaja *Boarding* (n=38)

Model	R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.121	3.82332	1.917

Berdasarkan tabel 11 asumsi dari uji ini adalah tidak terdapat autokorelasi jika $d < 4 - d_u$. Pada tabel Durbin Watson $k=4$ dan $n=38$ diperoleh nilai d_l dan d_u yaitu 1,2614 dan 1,7223. Diperoleh nilai pengujian Durbin Watson pada regresi remaja *boarding* yaitu $d_u (1,2614) < d (1,917) < 4 - d_u (4 - 1,7223 = 2,2777)$. Maka kesimpulan yang diambil adalah data regresi remaja *boarding* tidak terdapat autokorelasi.

Tabel. 12
Uji Autokorelasi Data pada Remaja *Non Boarding* (n=100)

Model	R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.198	9.944	1.885

Berdasarkan tabel 12 merujuk pada tabel durbin watson $k=4$ dan $n=100$ diperoleh nilai dl dan du yaitu 1,5922 dan 1,7582. Diperoleh nilai penguji andurbin watson pada regresi *Non Boarding* yaitu $du (1,7582) < d (1,885) < 4-du (4 - 1,7582 = 2,2418)$. Maka kesimpulan yang diambil adalah data regresi *non boarding* tidak terdapat autokorelasi.

Uji Silmultan

Tabel. 13
Uji Simultan Data pada Remaja *Boarding* ($n=38$)

ANOVA					
Model		Df	Mean	F	P-Value
1	Regression	3	421,990	7,244	.001 ^b
	Residual	34	58,252		
	Total	37			

a. Dependent Variable: Gaya Hidup
b. Predictors: (Constant), KepuasanHidup, IMT, PsycologicalWeel Being

Berdasarkan tabel 13 dapat dilihat p-value diperoleh signifikan $0.001 < 0.05$, sehingga kesimpulan yang diambil adalah ada hubungan linier antara variabel bebas dan variabel terikat.

Tabel. 14
Uji Simultan Data pada Remaja *Non Boarding* ($n=100$)

ANOVA					
Model		Df	Mean	F	P-Value
1	Regression	3	782.039	7.908	.000 ^b
	Residual	96	98.888		
	Total	99			

a. Dependent Variable: Gaya Hidup
b. Predictors: (Constant), KepuasanHidup, IMT, PsycologicalWeel Being

Berdasarkan tabel 14 menunjukkan nilai p-value $0.000 < 0.05$, sehingga ada hubungan linier antara variabel bebas dan variabel terikat.

Uji Parsial

Tabel. 15
Uji Parsial Data pada Remaja *Boarding* ($n=38$)

Model		Std. Error	p- value	VIF
1	(Constant)	18.082	.020	
	IMT	.415	.465	1.088
	Kesejatheran Psikologis	.161	.038	1.146
	Kepuasan Hidup	.147	.009	1.234

Berdasarkan tabel 15 p-value diperoleh nilai signifikan untuk setiap variabel bebas secara berurutan adalah 0,465, 0,038, dan 0,009. Dari semua nilai tersebut variabel kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup nilai signifikannya berada di bawah nilai 0.05 sehingga variabel tersebut mempunyai pengaruh signifikan secara individu terhadap gaya hidup. Sedangkan variabel IMT nilai signifikannya berada di

atas nilai 0.50, sehingga tidak mempunyai pengaruh signifikan secara individu terhadap variabel gaya hidup.

Tabel. 16
Uji Parsial Data pada Remaja *Non Boarding* (n=100)

Model		Std. Error	p- value	VIF
1	(Constant)	20.026	.101	
	IMT	.385	.938	1.011
	Kesejahteraan Psikologis	.150	.040	1.040
	Kepuasan Hidup	.135	.000	1.051

Berdasarkan tabel 16 menunjukkan nilai p-value 0,938, 0,040, dan 0,000. Variabel kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup nilai signifikannya berada di bawah nilai 0.05, sehingga variabel tersebut mempunyai pengaruh signifikan secara individu terhadap gaya hidup. Sedangkan variabel IMT nilai signifikannya berada di atas nilai 0.50, sehingga variabel IMT tidak mempunyai pengaruh signifikan terhadap variabel gaya hidup.

Uji Determinasi (R- Square)

Tabel. 17
Uji Determinasi Data pada Remaja *Boarding* (n=38)

Model	R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.121	3.82332	1.917

Berdasarkan tabel 17 diatas diperoleh nilai $R^2 = 0,121$, menyatakan bahwa 12,1% keragaman gaya hidup disebabkan oleh IMT, kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup. Selebihnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dimasukkan ke dalam model.

Tabel. 18
Uji Determinasi Data pada Remaja *Boarding* (n=38)

Model	R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.198	9.944	1.885

Berdasarkan tabel 18 diperoleh nilai $R^2 = 0,198$, menyatakan bahwa 19,8% keragaman gaya hidup disebabkan oleh IMT, kesejahteraan psikologis, dan kepuasan hidup. Selebihnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dimasukkan ke dalam model.

PEMBAHASAN

Hasil analisis menunjukkan perbedaan gaya hidup remaja *boarding school* dan *non boarding school* sesuai tabel 4 dengan rata-rata gaya hidup remaja *boarding school* adalah 127,24. Sedangkan rata-rata gaya hidup remaja *non boarding school* adalah 123,31. Hal ini menunjukkan nilai gaya hidup remaja *boarding school* lebih tinggi dari pada remaja *non boarding school*. Hal tersebut menunjukkan bahwa lingkungan dan teman sebaya sangat mempengaruhi pola hidup remaja, lingkungan *boarding school*

adalah tempat dimana remaja yang heterogen dikumpulkan dan dibentuk sesuai nilai-nilai yang telah ditentukan, serta mendapatkan sanksi apabila dilanggar sedangkan *non boarding* melibatkan hanya pengawasan orang tua dan pengaruh lingkungan.

Muchtar & Suryani (2020) menjelaskan gaya hidup sehat remaja dipengaruhi faktor *intern* dan *extern*. Faktor *intern* berasal dari dalam diri contohnya remaja yang mengalami masalah kurang kepercayaan diri maka bisa jadi dia akan menggunakan narkoba agar tumbuh menjadi orang yang pemberani, merokok untuk menghilangkan stress, lari dari masalah dan berjudi untuk mendapatkan uang dengan mudah, sedangkan faktor *extern* dapat dipengaruhi oleh teman sekolah yang memiliki pergaulan tidak sehat, lingkungan rumah, seperti keluarga yang *broken home*, dan lingkungan masyarakat yang jauh dari nilai dan norma sosial.

Pender mengatakan perilaku mempromosikan kesehatan harus menghasilkan peningkatan kesehatan, kemampuan fungsional dan kualitas hidup, untuk merubah perilaku gaya hidup remaja perlu melibatkan lingkungan secara menyeluruh baik keluarga, sekolah dan masyarakat (Alligood, 2018). Dapat disimpulkan remaja *boarding* perilaku kesehatannya lebih terkontrol karena terikat dengan peraturan-peraturan, disiplin dan hukuman, setiap kegiatan sudah terjadwal. Lama kelamaan kehidupan seperti ini akan terbiasa untuk dijalani dan tidak lagi menjadi beban. Dampak dari gaya hidup ini dapat meningkatkan kemampuan fungsional dan kualitas hidup. .

Penelitian pada kesejahteraan psikologis remaja *boarding school* dan *non boarding school* didapatkan nilai rata-rata kesejahteraan psikologis pada remaja *boarding* sebesar 90.55, sedangkan pada remaja *non boarding* sebesar 93.69. Hal ini menunjukkan bahwa nilai rata-rata kesejahteraan psikologis remaja *non boarding* lebih tinggi daripada remaja *boarding*. Kesejahteraan psikologis tinggi ditandai dengan kemampuan dalam penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, mandiri, mengalami pertumbuhan pribadi, memiliki tujuan dalam hidup, serta menguasai lingkungannya, sedangkan kesejahteraan psikologis yang rendah ditandai dengan kemampuan yang kurang dalam penerimaan diri, berhubungan dengan orang lain, tidak dapat mandiri, tidak mengalami pertumbuhan pribadi yang baik, serta tidak mampu menguasai lingkungannya (Zamzami., 2020).

Widiastuti & Jainuddin (2019) mengungkapkan pada siswa MA *bilingual boarding school* di Surabaya didapatkan siswa yang bersekolah dengan berasrama membutuhkan waktu yang lebih banyak untuk mengatur dirinya sendiri. Ia akan dituntut untuk lebih mandiri dan bertanggungjawab atas kehidupannya, bukan hanya pada pencapaian akademik di sekolah namun juga pada kegiatannya di luar sekolah yang mengacu pada peraturan-peraturan di asrama. Dengan hidup berasrama, siswa akan dihadapkan pada permasalahan-permasalahan sesuai dengan tahap perkembangan siswa khususnya remaja. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Lisnawati & Al-Rahmah (2019) yang mengungkapkan permasalahan yang terkait kondisi psikologis pada siswa asrama adalah ketidak mampuan dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahan, mengalami *bullying*, ketidakmampuan manajemen waktu, cenderung mengikuti pendapat/keputusan orang lain dan belum memiliki kesadaran terhadap potensi diri.

Dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis remaja juga dipengaruhi oleh kemampuan diri dalam beradaptasi dengan lingkungan, apabila remaja tidak mampu beradaptasi dengan baik maka akan menghadapi masalah psikologis. Oleh karena itu dibutuhkan kemampuan dalam penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, mandiri, mengalami pertumbuhan pribadi, memiliki tujuan dalam hidup, serta menguasai lingkungannya.

Penelitian pada kepuasan hidup remaja *non boarding school* didapatkan bahwa nilai rata-rata skor kepuasan hidup remaja *non boarding* adalah 116,95, sedangkan pada remaja *boarding* adalah 111,53. Hal ini menunjukkan bahwa nilai rata-rata kepuasan hidup remaja *non boarding* lebih tinggi daripada remaja *boarding*. Kepuasan hidup didapatkan dari kondisi psikologis terhadap penerimaan hidup yang dijalannya. Menurut Zakiyah (2020) remaja yang merasa sejahtera dan puas serta mempersepsikan *boarding school* sebagai tempat yang menyenangkan akan lebih mampu dalam melakukan penyesuaian diri daripada remaja yang mempersepsikan *boarding school* sebagai tempat yang tidak menyenangkan.

Ketika remaja merasa aturan sesuai dengan keinginannya maka remaja merasa puas, namun ketika aturan-aturan yang berlaku di lingkungan tempat lingkungannya banyak menuntut remaja, ada kemungkinan remaja menjadi tidak puas dengan lingkungan tempat tinggalnya. Kepuasan remaja terhadap lingkungan tempat tinggalnya menjadi prediktor dalam menentukan kepuasan hidup remaja.

Hal tersebut didukung oleh penelitian Nisa & Fakhruddiana (2019) terhadap kepuasan hidup remaja *boarding school* dengan mengukur rentang kepuasan hidup remaja *boarding school* dari angka satu sampai dengan sepuluh, hasil yang didapat mayoritas siswa akan memberikan nilai lima sehingga didapatkan dominannya pengalaman emosi negatif dibandingkan pengalaman emosi positif pada remaja *boarding school*, seperti adanya siswa yang merasa dituntut dengan tanggungjawab sekolah dan pesantren menimbulkan perasaan negatif yang memiliki efek terhadap kehidupan siswa di *boarding school* seperti kemalasan, kecemasan dan depresi, siswa tidak dapat menerima materi sekolah dengan baik, serta tidak puas dengan kehidupan di dalam *boarding*.

Maka dapat disimpulkan bahwa kepuasan hidup didapatkan dari kondisi psikologis terhadap penerimaan hidup yang dijalani, apabila remaja mampu menerima diri dan merasa puas dengan lingkungan maka akan tercapai kepuasan hidup, namun apabila tidak mampu menerima diri maka akan menimbulkan perasaan negatif terhadap kepuasan hidup sehingga timbul rasa kemalasan, kecemasan dan depresi.

Penelitian pada determinan yang dengan gaya hidup pada remaja *non boarding school* menggunakan analisis multivariat dengan uji regresi linear berganda (uji f) didapatkan p-value kepuasan hidup adalah terkecil yaitu 0,00 pada *non boarding* dan 0,125 pada *boarding* sehingga kepuasan hidup adalah faktor yang paling dominan dengan gaya hidup sebagaimana pendapat Nur & Fauzan (2020) mengatakan individu yang memiliki nilai kepuasan hidup tinggi maka ia juga memiliki pola gaya hidup sehat dan sebaliknya. Hubungan antara gaya hidup dan kepuasan hidup remaja juga diungkapkan oleh Ermawati (2020) di mana remaja saat ini berada pada masa situasi tantangan hidup yang lebih kompleks daripada remaja masa sebelumnya, kurangnya gaya hidup sehat, lingkungan sekolah tidak mendukung, pola asuh, pengaruh teman sebaya memperparah masalah remaja saat ini, namun banyak dari mereka kurang mendapat bimbingan dan intervensi bagi pengembangan pribadi akibatnya remaja tidak sanggup menahan tekanan karena rendahnya kesejahteraan psikologis sehingga menurunkan kualitas hidup dan kepuasan hidup remaja.

Dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan kepuasan hidup maka kepuasan psikologis juga harus ditingkatkan dengan cara merubah pola hidup sehat pada remaja sehingga mampu menerima dirinya, membentuk hubungan yang positif dengan lingkungan, mandiri terhadap tekanan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup dan merealisasikan potensi diri secara kontinyu.

SIMPULAN

Adanya perbedaan gaya hidup, Indeks Massa Tubuh (IMT), kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup pada remaja *boarding school* dan *non boarding school* di Kecamatan Johan Pahlawan Kabupaten Aceh Barat. Ada determinan yang dominan dengan gaya hidup pada remaja *boarding school* di Kecamatan Johan Pahlawan Kabupaten Aceh Barat. Ada determinan yang dominan dengan gaya hidup pada remaja *non boarding school* di Kecamatan Johan Pahlawan Kabupaten Aceh Barat.

SARAN

Melalui hasil penelitian ini, diharapkan penulis agar dapat terus mengembangkan pengetahuan serta kajiannya demi penyempurnaan karya ilmiah selanjutnya dimasa akan datang terutama dalam ilmu keperawatan komunitas, khususnya untuk meningkatkan pemahaman terhadap determinan gaya hidup sehat pada remaja boarding. Selain itu penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber rujukan dalam pengembangan model penelitian terkait determinan gaya hidup sehat pada remaja boarding.

Selain itu penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada pihak Dinas Kesehatan Aceh Barat dan Puskesmas Kecamatan Johan Pahlawan agar memfasilitasi sekolah dalam terciptanya perilaku sehat seperti kantin sehat, poskestren, penimbangan IMT berkala dll. Lebih lanjut, penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi untuk pengembangan kompetensi perawat dan memperkaya kurikulum pendidikan keperawatan, khususnya keperawatan komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, D. (2018). *Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Tidur Santriwati di Dayah Moderen Darul Ulum Yayasan Pendidikan Umat Islam (YPUI) Banda Aceh*. Universitas Syiah Kuala. https://etd.unsyiah.ac.id/index.php?p=show_detail&id=44005
- Alligood, M. R. (2018). *Nursing Theorists And Their Work Ed 8th*. https://books.google.co.id/books?id=n_0vEAAAQBAJ&pg=PA88&lpg=PA88&dq=alligood+2018+pender&source=bl&ots=6C2n0zXkFC&sig=ACfU3U3lnpI7IP9LLPIDVXKMVUXZw6gIjg&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwiq2pbG98LzAhUWVysKHW5PAgUQ6AF6BAgMEAM#v=onepage&q=alligood 2018 pender&f=false
- Asniar, A., Hatthakit, U., & Wiroonpanich, W. (2018). Voices from Inside Dayah Culture : Using Photovoice to Explore Lives of Indonesian Muslim Female Adolescents. *Songklanagarind Journal of Nursing*, 38(4), 138–151. <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/nur-psu/article/view/163933>
- Ermawati, F. (2020). Keterkaitan Pola Asuh Authoritative dan Kesejahteraan Psikologis Remaja dengan Empati sebagai Mediasi. Universitas Muhammadiyah Malang. <http://eprints.umm.ac.id/68089/>
- Lisnawati, L., & Al-Rahmah, I. A. D. (2019). Kesejahteraan Psikologis Ditinjau dari Spiritualitas Siswa di Lembaga Pendidikan Berbasis Agama Pesantren dan Non Pesantren. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(2), 190. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i2.1499>
- Muchtar, A. D., & Suryani, A. (2020). Upaya Menangani Permasalahan dalam Perkembangan Remaja (Tinjauan Aspek Keberagamaan). *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 4(2), 408-416. <https://ummaspul.ejournal.id/maspuljr/article/view/591>

- Nisa, P. A. S., & Fakhruddiana, F. (2019). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Subjectivewell-Being pada Siswa Genrus Nusantara Boarding School*. Universitas Ahmad Dahlan. <http://eprints.uad.ac.id/14914/>
- Nur, H. I., & Fauzan, H. A. (2020). Pola Perilaku Hidup Sehat terhadap Kesejahteraan Santri Ma'Had Uin Walisongo Semarang. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 13. <https://doi.org/10.35329/jkesmas.v6i1.649>
- Telda, N. R. M., Wahyuni, R., Devega, D. A. M. F., & Suratman, S. (2020). (2020). Sistem Boarding School (Studi Kasus Pembelajaran PAI dalam Pembentukan Karakter di SMA IT DHBS Bontang). *Jurnal Tarbiyah & Ilmu Keguruan (JTIK) Borneo*, 1(2), 99–115. <https://journal.iain-samarinda.ac.id/index.php/JTIKBorneo/article/view/2313>
- United States Department of Health and Human Services. (2019). Adolescent Health | Healthy People 2020. In *U.S. Department of Health and Human Services*. <https://www.healthypeople.gov/2020/topics-objectives/topic/Adolescent-Health>
- Widiastuti, M. E., & Jainuddin, J. (2019). Hubungan Penerimaan Diri dengan Kebersyukuran Siswa MA Bilingual Boarding School. *Indonesian Psychological Research*, 1(1), 25–31. <https://doi.org/10.29080/ipr.v1i1.167>
- Zakiah, Z. (2020). Hubungan antara Subjective Well-Being dengan Hasil Belajar Biologi Siswa Kelas X SMA Nuraida Islamic Boarding School (NIBS) Bogor. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 9(1), 1–9. <https://doi.org/10.32832/tek.pend.v9i1.2760>
- Zamzami., I. R. (2020). Profil Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Asrama Islam Sulthon Aulia Jakarta. *עלון הגות*, 66, 37–39. http://lib.unj.ac.id/tugasakhir/index.php?p=show_detail&id=69388&keywords=