

## POLA HIDUP SEHAT MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI STKIP HERMON TIMIKA

Nurwirhanuddin<sup>1</sup>, Maria Letisia<sup>2</sup>, Suprianto<sup>3</sup>, Habibi Sutirta<sup>4</sup>, Herwin<sup>5</sup>, Jhon Citro Trisakti<sup>6</sup>, Nadira Jamco<sup>7</sup>, Yoel Asril Sampe<sup>8</sup>, Aschari Senjahari Rawe<sup>9</sup>  
STKIP Hermon Timika<sup>1,2,3,4,5,6,7,8</sup>, Universitas Flores<sup>9</sup>  
nurwirhanuddin@gmail.com<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan pola hidup sehat mahasiswa Pendidikan Jasmani STKIP Hermon Timika ditinjau dari aspek kebersihan, makanan sehat, pola hidup teratur, peningkatan daya tahan tubuh dan kesegaran jasmani, pencegahan penyakit, peningkatan kecerdasan dan kerohanian, fasilitas rumah sehat, serta pemeriksaan kesehatan. Penelitian menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Sampel sebanyak 50 mahasiswa ditentukan menggunakan total sampling. Instrumen berupa angket skala Likert 4 tingkat yang dikembangkan berdasarkan indikator perilaku hidup bersih dan sehat, pedoman gizi seimbang, serta prinsip promotif-preventif. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif (rerata dan persentase). Hasil menunjukkan pola hidup sehat mahasiswa berada pada kategori baik hingga sangat baik, dengan aspek daya tahan dan kesegaran jasmani sebagai skor tertinggi (85%) dan pemeriksaan kesehatan sebagai skor terendah (60%). Temuan ini mengindikasikan perlunya penguatan intervensi kesehatan preventif dan akses layanan skrining kesehatan berkala di lingkungan kampus.

**Kata Kunci:** Mahasiswa, Pendidikan Jasmani, PHBS, Pola Hidup Sehat

### ABSTRACT

*This study aims to describe the healthy lifestyles of Physical Education students at STKIP Hermon Timika, in terms of hygiene, healthy food, regular lifestyle, increased endurance and physical fitness, disease prevention, increased intelligence and spirituality, healthy housing facilities, and health checks. The study used a quantitative descriptive design with a survey method. A sample of 50 students was determined using total sampling. The instrument was a 4-level Likert-scale questionnaire developed based on indicators of clean and healthy living behaviors, balanced nutrition guidelines, and promotive-preventive principles. Data were analyzed using descriptive statistics (means and percentages). The results indicate that students' healthy lifestyles are categorized as good to very good, with endurance and physical fitness scoring the highest (85%) and health checks scoring the lowest (60%). These findings indicate the need to strengthen preventive health interventions and access to regular health screening services on campus.*

**Keywords:** Students, Physical Education, PHBS, Healthy Lifestyle

### PENDAHULUAN

Pola hidup sehat merupakan serangkaian perilaku sadar yang dilakukan secara konsisten untuk menjaga, meningkatkan, dan melindungi kesehatan. Dalam perspektif kesehatan masyarakat, pendekatan promotif dan preventif menekankan

pembiasaan aktivitas fisik, konsumsi pangan bergizi seimbang, serta praktik kebersihan dan deteksi dini faktor risiko penyakit. Di Indonesia, penguatan budaya hidup sehat diperkuat melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang secara kebijakan didorong melalui Instruksi Presiden Nomor 1 Tahun 2017, dengan salah satu penekanannya pada aktivitas fisik, konsumsi buah dan sayur, dan pemeriksaan kesehatan berkala (Aini, 2019).

Mahasiswa merupakan kelompok usia dewasa muda yang rentan mengalami perubahan gaya hidup akibat tuntutan akademik, pola tidur yang tidak teratur, serta kemudahan akses makanan cepat saji. Pada kelompok mahasiswa Pendidikan Jasmani, pola hidup sehat memiliki relevansi yang lebih kuat karena kebugaran dan kesehatan menjadi modal utama dalam mengikuti perkuliahan praktik, pembinaan prestasi olahraga, serta pembentukan kompetensi profesional sebagai calon pendidik. Konsep sehat menurut Organisasi Kesehatan Dunia memandang kesehatan sebagai keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial, bukan semata ketiadaan penyakit. Oleh karena itu, pola hidup sehat mahasiswa perlu dilihat secara multidimensional: kebersihan, pola makan, keteraturan hidup, kebugaran, pencegahan penyakit, kesehatan mental-spiritual, lingkungan rumah, dan perilaku memeriksakan kesehatan (Rahmi 2018).

Secara operasional, penelitian ini meninjau delapan aspek pola hidup sehat. Pertama, aspek kebersihan beririsan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang menekankan pembiasaan perilaku kebersihan diri dan lingkungan sebagai upaya pencegahan penyakit menular dan tidak menular. Studi pada mahasiswa menunjukkan bahwa tingkat PHBS dipengaruhi oleh akses informasi kesehatan, kebiasaan, dan konteks lingkungan belajar. Kedua, aspek makanan sehat mengacu pada Pedoman Gizi Seimbang yang menjadi acuan nasional dalam mengatur konsumsi pangan dan perilaku sehat (Permenkes No. 41/2014). Ketiga, pola hidup teratur merefleksikan kemampuan manajemen waktu, terutama keteraturan tidur, makan, belajar, dan istirahat, yang berdampak pada fungsi kognitif dan kebugaran.

Keempat, peningkatan daya tahan tubuh dan kesegaran jasmani berkaitan dengan kebiasaan aktivitas fisik. Kementerian Kesehatan mendorong orang dewasa untuk aktif secara fisik setidaknya 150 menit per minggu sebagai bagian dari pencegahan penyakit tidak menular dan peningkatan kualitas hidup (Kemenkes, 2024). Kelima, pencegahan penyakit mencakup perilaku menghindari faktor risiko (misalnya rokok), kebiasaan cuci tangan, serta pemeliharaan kebersihan lingkungan. Keenam, peningkatan kecerdasan dan kerohanian menekankan keseimbangan psikologis-spiritual yang membantu pengendalian stres, penguatan karakter, dan motivasi belajar. Ketujuh, fasilitas rumah sehat mencakup ketersediaan air bersih, ventilasi, pencahayaan, sanitasi, dan kepadatan hunian yang mendukung kesehatan. Kedelapan, pemeriksaan kesehatan mencerminkan kesadaran deteksi dini dan pemantauan kondisi kesehatan secara berkala (Lubis, 2020).

Berdasarkan konteks tersebut, penelitian ini penting untuk memetakan profil pola hidup sehat mahasiswa Pendidikan Jasmani STKIP Hermon Timika sebagai dasar perencanaan program kampus sehat, penguatan edukasi kesehatan preventif, serta pengembangan layanan pendukung kebugaran dan kesehatan mahasiswa.

## **KAJIAN TEORI**

### **Pengertian Media Pola Hidup Sehat**

Kajian teori mengenai pola hidup sehat pada mahasiswa Pendidikan Jasmani (Penjas) berfokus pada integrasi antara pengetahuan keolahragaan, perilaku aktif, dan pemeliharaan kesehatan fisik maupun mental secara konsisten. Sebagai calon pendidik, mahasiswa Penjas dituntut memiliki tingkat kebugaran yang lebih tinggi daripada mahasiswa umum, yang dicapai melalui nutrisi seimbang, olahraga teratur, dan istirahat cukup. Pola hidup sehat didefinisikan sebagai serangkaian kebiasaan positif untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Menurut WHO, ini mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial, bukan hanya bebas dari penyakit. Bagi mahasiswa Penjas, ini berarti menerapkan prinsip ilmu olahraga dalam kehidupan sehari-hari. Komponen utama pola hidup sehat mahasiswa penjas umumnya memiliki kesadaran tinggi akan gaya hidup sehat, namun seringkali terkendala waktu. Komponen penting yang harus diperhatikan aktivitas fisik dan olahraga teratur (Yuliani, 2018). Mahasiswa Penjas wajib melakukan latihan fisik rutin untuk menjaga kebugaran, meningkatkan daya tahan tubuh, dan memenuhi tuntutan kurikulum praktikum. Pola Makan Seimbang: Mengonsumsi makanan bergizi (sayur, buah, protein) sangat krusial. Tantangannya adalah pola makan tidak teratur akibat jadwal padat, sering konsumsi "junk food" atau makanan instan, dan budaya begadang. Istirahat Cukup dan tidur yang berkualitas sangat dibutuhkan untuk pemulihan otot dan energi (*recovery*) setelah melakukan aktivitas fisik intensitas tinggi. Manajemen Stres dan mengelola beban akademik dan praktikum dengan baik. Menghindari Kebiasaan buruk seperti menghindari merokok dan minuman beralkohol (Hartono, Wilujeng, & Andarini 2015).

### **Pentingnya Pola Hidup Sehat bagi Mahasiswa Penjas**

Peningkatan Kebugaran Jasmani: Pola hidup sehat, khususnya latihan fisik dan gizi yang baik, adalah kunci utama mempertahankan kebugaran prima. Penunjang Prestasi Akademik: Tubuh yang sehat dan bugar mendukung konsentrasi belajar dan performa maksimal dalam mata kuliah praktikum. Model Peran (*Role Model*): Mahasiswa Penjas adalah calon guru Penjasorkes, sehingga diharapkan menjadi contoh penerapan hidup sehat bagi peserta didik. Pencegahan Penyakit: Gaya hidup sehat mengurangi risiko penyakit gaya hidup (hipokinetik) seperti obesitas dan kardiovaskular. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Faktor Pengetahuan (Kognitif): Kesadaran akan manfaat kesehatan dan risiko perilaku tidak sehat (*Health Belief Model*) memotivasi mahasiswa untuk hidup sehat. Lingkungan dan Fasilitas: Ketersediaan sarana olahraga di kampus dan akses terhadap makanan sehat. Tuntutan Akademik: Jadwal praktikum yang padat seringkali menjadi kendala dalam mengatur waktu istirahat dan makan (Suyatmin, 2024).

Tantangan Pola Hidup Sehat pada Mahasiswa Penjas Meskipun memiliki pengetahuan, mahasiswa Penjas juga rentan terhadap pola hidup tidak sehat, seperti Dominasi makanan instan karena kepraktisan dan harga. Budaya begadang atau kurang tidur. Tingkat stres tinggi akibat tuntutan tugas, perkuliahan, dan praktikum. Kesimpulan: Pola hidup sehat mahasiswa Pendidikan Jasmani bukan hanya kebutuhan fisik, melainkan bagian dari kompetensi kepribadian sebagai calon pendidik. Integrasi antara nutrisi, istirahat, dan olahraga teratur mutlak

diperlukan untuk menjaga kebugaran dan menunjang prestasi akademik (Rawe, 2021).

Kajian teori mengenai pola hidup sehat pada mahasiswa Pendidikan Jasmani (Penjas) berfokus pada integrasi antara pengetahuan keolahragaan, perilaku aktif, dan pemeliharaan kesehatan fisik maupun mental secara konsisten. Sebagai calon pendidik, mahasiswa Penjas dituntut memiliki tingkat kebugaran yang lebih tinggi daripada mahasiswa umum, yang dicapai melalui nutrisi seimbang, olahraga teratur, dan istirahat cukup. Berikut adalah kajian teori pola hidup sehat mahasiswa Pendidikan Jasmani Pola hidup sehat mahasiswa Pendidikan Jasmani bukan hanya kebutuhan fisik, melainkan bagian dari kompetensi kepribadian sebagai calon pendidik. Integrasi antara nutrisi, istirahat, dan olahraga teratur mutlak diperlukan untuk menjaga kebugaran dan menunjang prestasi akademik (Ariyanto, Hari, & Yunanto, 2020).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Penelitian dilaksanakan pada semester berjalan di Program Studi Pendidikan Jasmani STKIP Hermon Timika. Populasi dan Sampel Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Jasmani STKIP Hermon Timika. Sampel berjumlah 50 mahasiswa yang ditetapkan menggunakan teknik total sampling, sehingga seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria inklusi dijadikan responden. Instrumen penelitian berupa angket pola hidup sehat skala Likert 4 tingkat (4 = sangat baik, 3 = baik, 2 = cukup, 1 = kurang). Angket disusun berdasarkan delapan aspek: (1) kebersihan, (2) makanan sehat, (3) pola hidup teratur, (4) daya tahan tubuh dan kesegaran jasmani, (5) pencegahan penyakit, (6) kecerdasan dan kerohanian, (7) fasilitas rumah sehat, dan (8) pemeriksaan kesehatan. Setiap aspek diwakili oleh 5 butir pernyataan sehingga total 40 butir. Teknik Analisis Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif meliputi rerata, persentase, dan kategori. Persentase tiap aspek dihitung dari skor yang diperoleh dibandingkan skor maksimal, kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori: 81-100% = sangat baik; 61-80% = baik; 41-60% = cukup;  $\leq 40\%$  = kurang (Amalia & Nurkholis, 2019).

## HASIL PENELITIAN

Rekapitulasi pola hidup sehat per aspek dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

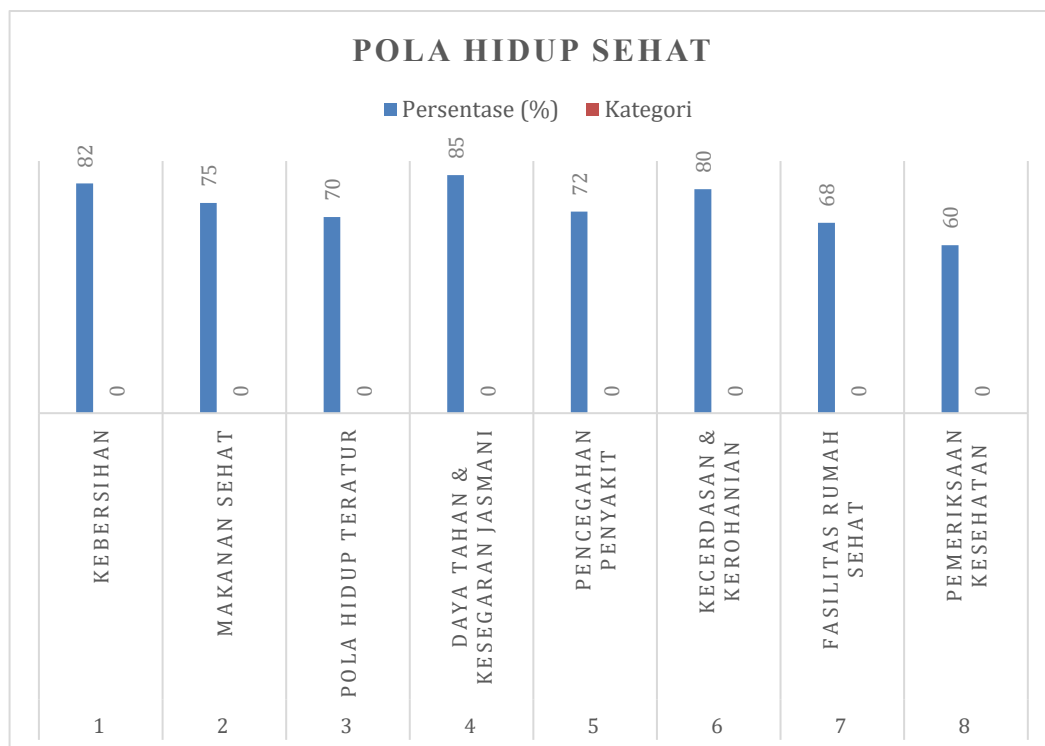
**Tabel 1. Rekapitulasi Pola Hidup Sehat per Aspek**

No	Aspek	Persentase (%)	Kategori
1	Kebersihan	82	Sangat Baik
2	Makanan sehat	75	Baik
3	Pola hidup teratur	70	Baik
4	Daya tahan & kesegaran jasmani	85	Sangat Baik
5	Pencegahan penyakit	72	Baik
6	Kecerdasan & kerohanian	80	Baik
7	Fasilitas rumah sehat	68	Baik
8	Pemeriksaan kesehatan	60	Cukup

Berdasarkan Tabel 1, aspek daya tahan dan kesegaran jasmani memperoleh persentase tertinggi yaitu sebesar 85% dengan kategori sangat baik. Sementara itu,

aspek pemeriksaan kesehatan memperoleh persentase terendah yaitu sebesar 60% dengan kategori cukup. Secara umum, sebagian besar aspek pola hidup sehat berada pada kategori baik hingga sangat baik.

Rekapitulasi persentase pola hidup sehat per aspek juga disajikan dalam bentuk diagram batang pada Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Bar Chart Persentase Pola Hidup Sehat Per Aspek

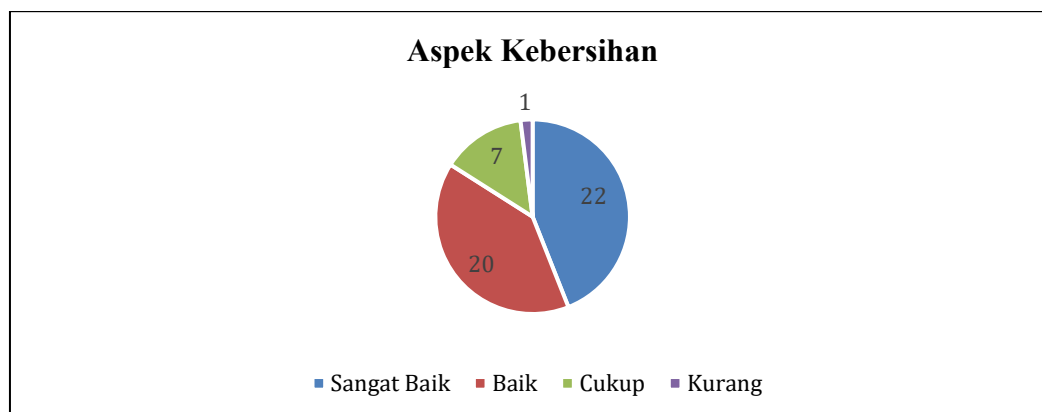
Berdasarkan Gambar 1, terlihat bahwa aspek daya tahan dan kebugaran jasmani memiliki nilai persentase paling tinggi dibandingkan aspek lainnya. Sebaliknya, aspek pemeriksaan kesehatan menunjukkan nilai persentase paling rendah. Diagram batang tersebut memperjelas perbedaan capaian setiap aspek pola hidup sehat pada responden penelitian.

Untuk memperjelas sebaran responden, berikut ditampilkan distribusi kategori Sangat Baik (SB), Baik (B), Cukup (C), dan Kurang (K) pada setiap aspek dengan jumlah responden sebanyak 50 orang.

Tabel 2. Distribusi Kategori Responden pada Aspek Kebersihan

Aspek	SB (f/%)	B (f/%)	C (f/%)	K (f/%)	Total
Kebersihan	22 / 44%	20 / 40%	7 / 14%	1 / 2%	50 / 100%

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas responden berada pada kategori sangat baik dan baik dalam aspek kebersihan, yaitu masing-masing sebesar 44% dan 40%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah menerapkan kebersihan dengan baik dalam kehidupan sehari-hari. Distribusi aspek kebersihan juga dapat dilihat pada Gambar 2 berikut.

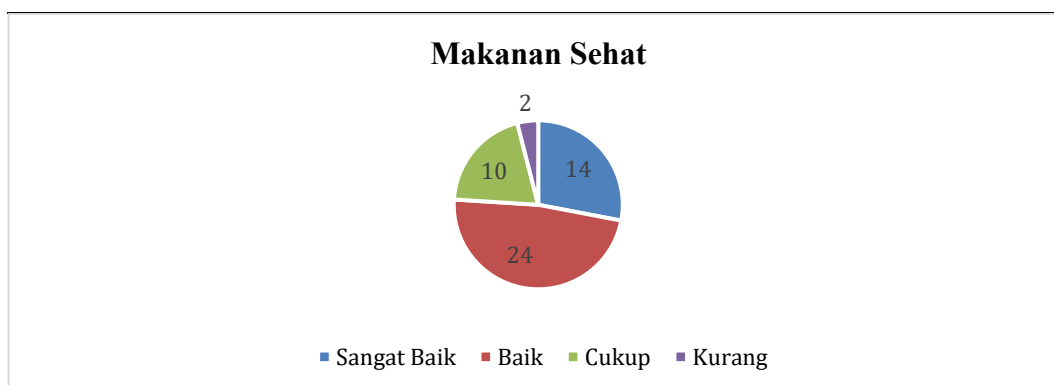


**Gambar 2. Aspek Kebersihan**

Distribusi kategori responden pada aspek makanan sehat dapat dilihat pada Tabel 3 berikut.

**Tabel 3. Distribusi Kategori Responden pada Aspek Makanan Sehat**

Aspek	SB (f/%)	B (f/%)	C (f/%)	K (f/%)	Total
Makanan sehat	14 / 28%	24 / 48%	10 / 20%	2 / 4%	50 / 100%



**Gambar 3. Aspek Makanan Sehat**

Sebagian besar responden berada pada kategori baik dalam aspek makanan sehat yaitu sebesar 48%. Hasil ini menunjukkan bahwa responden cukup memperhatikan pola konsumsi makanan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Distribusi makanan sehat juga dapat dilihat pada table mayoritas mahasiswa pendidikan Jasmani STKIP Hermon Timika berada pada kategori baik, yang mengindikasikan bahwa perilaku sehat telah menjadi bagian dari kebiasaan sehari-hari mahasiswa. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian responden pada kategori yang lebih rendah sehingga perlu adanya peningkatan edukasi kesehatan.

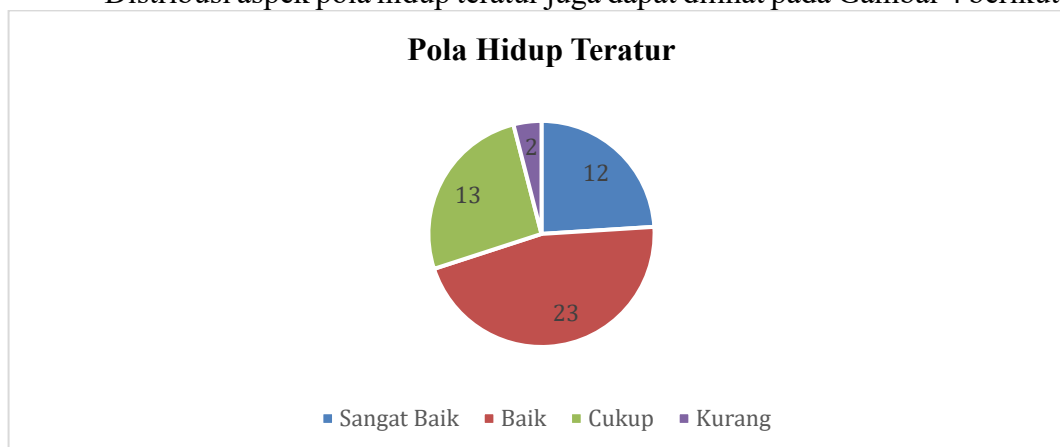
**Tabel 4. Distribusi Kategori Responden pada Aspek Pola Hidup Teratur**

Aspek	SB (f/%)	B (f/%)	C (f/%)	K (f/%)	Total
Pola hidup teratur	12 / 24%	23 / 46%	13 / 26%	2 / 4%	50 / 100%

Mayoritas mahasiswa pendidikan Jasmani STKIP Hermon Timika berada pada kategori baik, yang mengindikasikan bahwa perilaku sehat telah menjadi

bagian dari kebiasaan sehari-hari mahasiswa. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian responden pada kategori yang lebih rendah sehingga perlu adanya peningkatan edukasi kesehatan.

Distribusi aspek pola hidup teratur juga dapat dilihat pada Gambar 4 berikut.



**Gambar 4. Aspek Pola Hidup Teratur**

Berdasarkan Gambar 4, dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa PJOK memiliki pola hidup teratur pada kategori yang dominan. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa PJOK umumnya telah menerapkan kebiasaan hidup yang baik, seperti mengatur waktu tidur, pola makan, aktivitas fisik, dan kegiatan sehari-hari secara teratur. Kondisi tersebut mendukung terciptanya kesehatan dan kebugaran yang optimal sehingga dapat menunjang aktivitas akademik maupun olahraga yang dijalani mahasiswa pendidikan Jasmani STKIP Hermon Timika

Distribusi kategori responden pada aspek daya tahan tubuh dan kesegaran jasmani dapat dilihat pada Tabel 5 berikut.

**Tabel 5. Distribusi Kategori Responden pada Aspek Daya Tahan Tubuh dan Kesegaran Jasmani**

Aspek	SB (f/%)	B (f/%)	C (f/%)	K (f/%)	Total
Daya tahan & kesegaran jasmani	25 / 50%	19 / 38%	5 / 10%	1 / 2%	50 / 100%

Berdasarkan Tabel 5, terlihat bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori sangat baik (50%) dan baik (38%) dalam aspek daya tahan tubuh dan kesegaran jasmani. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Pendidikan Jasmani STKIP Hermon Timika telah memiliki tingkat kebugaran yang memadai untuk menunjang aktivitas akademik maupun praktik olahraga.

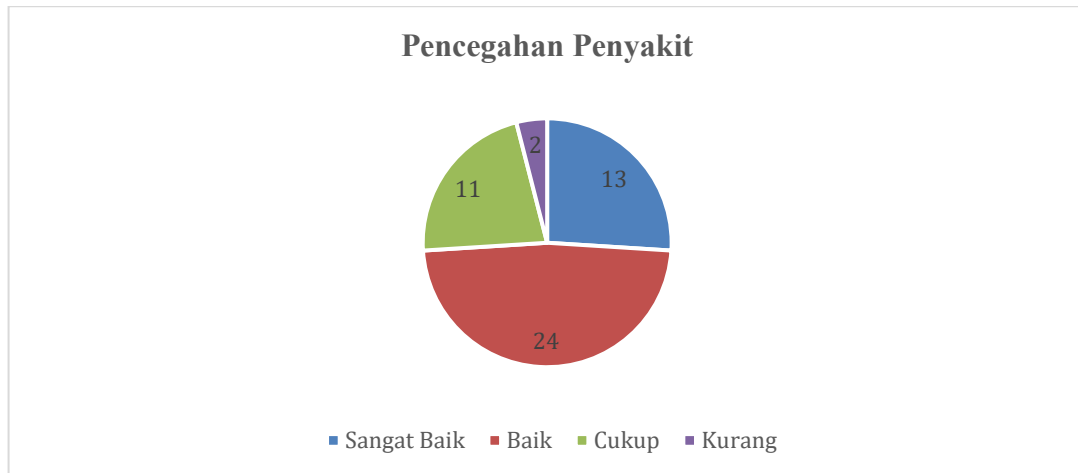
Distribusi kategori responden pada aspek pencegahan penyakit dapat dilihat pada Tabel 6 berikut.

**Tabel 6. Distribusi Kategori Responden pada Aspek Pencegahan Penyakit**

Aspek	SB (f/%)	B (f/%)	C (f/%)	K (f/%)	Total
Pencegahan penyakit	13 / 26%	24 / 48%	11 / 22%	2 / 4%	50 / 100%

Berdasarkan Tabel 6 dan Gambar 5, dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa PJOK memiliki pola hidup teratur pada kategori yang dominan. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa PJOK umumnya telah menerapkan kebiasaan hidup yang baik, seperti mengatur waktu tidur, pola makan, aktivitas fisik, dan kegiatan sehari-hari secara teratur. Kondisi tersebut mendukung terciptanya kesehatan dan kebugaran yang optimal sehingga dapat menunjang aktivitas akademik maupun olahraga yang dijalani mahasiswa pendidikan Jasmani STKIP Hermon Timika

Distribusi aspek pencegahan penyakit juga dapat dilihat pada Gambar 5 berikut.



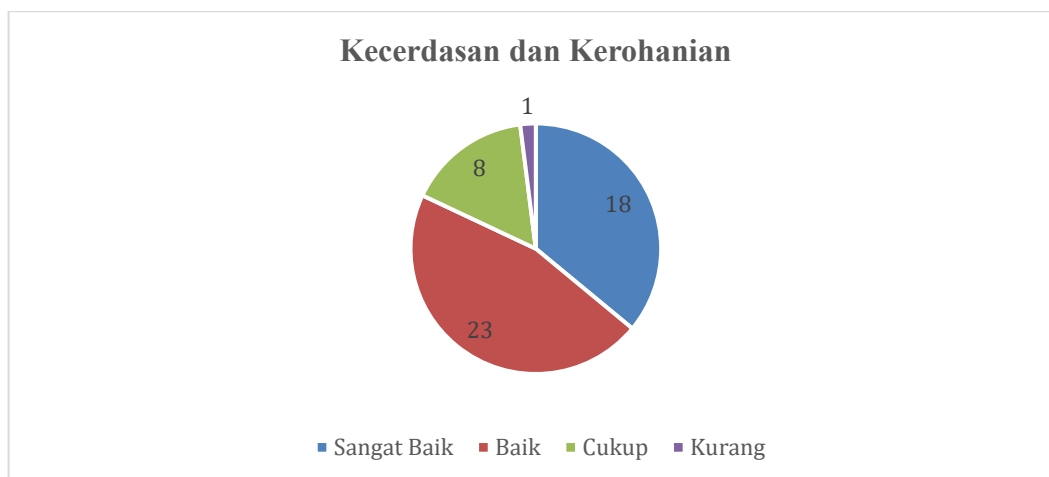
**Gambar 5. Aspek Pencegahan Penyakit**

Distribusi kategori responden pada aspek kecerdasan dan kerohanian dapat dilihat pada Tabel 7 berikut.

Aspek	SB (f/%)	B (f/%)	C (f/%)	K (f/%)	Total
Kecerdasan & kerohanian	18 / 36%	23 / 46%	8 / 16%	1 / 2%	50 / 100%

Berdasarkan Tabel 7, sebagian besar mahasiswa pendidikan Jasmani STKIP Hermon Timika berada pada kategori kecerdasan dan kerohanian yang tinggi hingga sedang. Persentase tertinggi terdapat pada kategori kerohanian tinggi (50%), yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat penghayatan nilai-nilai spiritual yang baik. Sementara itu, hanya sebagian kecil mahasiswa yang berada pada kategori rendah baik dalam aspek kecerdasan maupun kerohanian.

Distribusi aspek kecerdasan dan kerohanian juga dapat dilihat pada Gambar 6 berikut.



**Gambar 6. Aspek Kecerdasan dan Kerohanian**

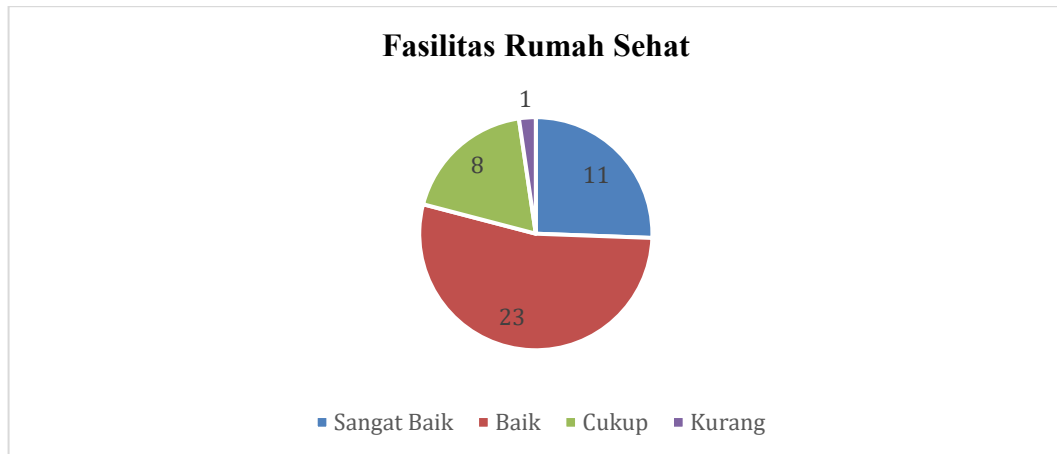
Distribusi kategori responden pada aspek fasilitas rumah sehat dapat dilihat pada Tabel 8 berikut.

**Tabel 8. Distribusi Kategori Responden pada Aspek Fasilitas Rumah Sehat**

Aspek	SB (f/%)	B (f/%)	C (f/%)	K (f/%)	Total
Fasilitas rumah sehat	11 / 22%	23 / 46%	14 / 28%	2 / 4%	50 / 100%

Berdasarkan Tabel 8 dan Gambar 7, dapat disimpulkan bahwa kondisi rumah yang memiliki fasilitas kesehatan dan lingkungan yang memadai mendukung perkembangan kecerdasan serta kerohanian mahasiswa pendidikan Jasmani STKIP Hermon Timika Lingkungan rumah yang bersih, nyaman, dan sehat membantu meningkatkan konsentrasi, kemampuan belajar, serta pembentukan nilai-nilai spiritual yang positif. Sebaliknya, keterbatasan fasilitas rumah sehat berpotensi menghambat optimalisasi perkembangan intelektual dan kerohanian mahasiswa. menunjukkan bahwa semakin baik fasilitas rumah sehat yang dimiliki mahasiswa PJOK, semakin besar peluang terciptanya lingkungan yang kondusif bagi perkembangan kecerdasan dan kerohanian. Fasilitas rumah yang memadai mendukung kesehatan fisik dan mental, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan kognitif serta penghayatan nilai-nilai keagamaan dan spiritual mahasiswa.

Distribusi aspek fasilitas rumah sehat juga dapat dilihat pada Gambar 7 berikut.



**Gambar 7. Aspek Fasilitas Rumah Sehat**

Distribusi kategori responden pada aspek pemeriksaan kesehatan dapat dilihat pada Tabel 9 berikut.

Aspek	SB (f/%)	B (f/%)	C (f/%)	K (f/%)	Total
Pemeriksaan kesehatan	8 / 16%	18 / 36%	19 / 38%	5 / 10%	50 / 100%

Berdasarkan hasil pemeriksaan, aspek kesehatan, kecerdasan, dan kerohanian mahasiswa pendidikan Jasmani STKIP Hermon Timika menunjukkan kondisi yang secara umum berada pada kategori baik. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki tingkat kesehatan fisik yang memadai, kemampuan intelektual yang mendukung proses pembelajaran, serta nilai-nilai spiritual yang cukup baik. Ketiga aspek tersebut menjadi modal penting dalam menunjang keberhasilan akademik, aktivitas olahraga, dan pengembangan karakter mahasiswa pendidikan Jasmani STKIP Hermon Timika secara menyeluruh.

Distribusi aspek pemeriksaan kesehatan juga dapat dilihat pada Gambar 8 berikut.



**Gambar 8. Aspek Pemeriksaan Kesehatan**

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola hidup sehat mahasiswa

Pendidikan Jasmani STKIP Hermon Timika secara umum berada pada kategori baik. Dua aspek dengan skor tertinggi adalah daya tahan tubuh dan kesegaran jasmani (85%) serta kebersihan (82%). Temuan ini logis mengingat karakteristik mahasiswa Pendidikan Jasmani yang banyak terlibat pada perkuliahan praktik, latihan, serta aktivitas fisik terstruktur. Anjuran aktivitas fisik minimal 150 menit per minggu bagi orang dewasa merupakan salah satu rekomendasi kesehatan yang berkontribusi pada kebugaran dan penurunan risiko penyakit tidak menular (Juliasti et al., 2020).

Aspek makanan sehat memperoleh kategori baik (75%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah berupaya memperhatikan pilihan makanan, meskipun masih terdapat responden yang berada pada kategori cukup dan kurang. Temuan ini sejalan dengan kajian tentang pola makan dan aktivitas fisik pada mahasiswa yang menunjukkan variasi pemenuhan gizi dan kecenderungan perilaku sedentari pada sebagian kelompok mengacu pada Pedoman Gizi Seimbang (Permenkes No. 41/2014), pemenuhan gizi seimbang perlu dibarengi dengan pembatasan gula, garam, lemak, serta peningkatan konsumsi buah dan sayur secara konsisten.

Aspek pola hidup teratur (70%) dan pencegahan penyakit (72%) juga berada pada kategori baik. Namun, pola hidup teratur umumnya rentan menurun pada mahasiswa karena beban akademik, aktivitas organisasi, serta kebiasaan begadang. Kondisi ini perlu diantisipasi karena keteraturan tidur dan istirahat berpengaruh pada pemulihan fisiologis, konsentrasi, dan performa fisik. Pada aspek pencegahan penyakit, praktik PHBS seperti menjaga kebersihan dan perilaku preventif merupakan strategi efektif menurunkan risiko penyakit, sebagaimana ditunjukkan pada berbagai penelitian PHBS di kalangan mahasiswa (Messakh & Purnawati, 2022).

Aspek kecerdasan dan kerohanian memperoleh kategori baik (80%). Ini mengindikasikan mahasiswa cukup mampu menjaga keseimbangan mental-spiritual yang mendukung pengendalian stres, motivasi, serta pembentukan karakter. Kesehatan holistik (fisik-mental-sosial) selaras dengan kerangka kesehatan yang menekankan kesejahteraan secara menyeluruh. Pada konteks pendidikan jasmani, aspek ini penting karena berpengaruh pada konsistensi latihan, disiplin, dan resiliensi.

Aspek fasilitas rumah sehat (68%) menunjukkan kategori baik tetapi relatif lebih rendah dibanding aspek kebugaran dan kebersihan. Hal ini dapat dipengaruhi oleh variasi kondisi tempat tinggal mahasiswa (kos, asrama, rumah keluarga) yang berbeda dari sisi ventilasi, sanitasi, kepadatan, dan akses air bersih. Perbaikan lingkungan fisik tempat tinggal merupakan faktor pendukung penting bagi pembentukan kebiasaan sehat yang berkelanjutan.

Temuan paling penting adalah aspek pemeriksaan kesehatan yang berada pada kategori cukup (60%). Ini menandakan perilaku deteksi dini dan pemantauan kesehatan belum menjadi kebiasaan kuat pada sebagian mahasiswa. Padahal, GERMAS mendorong pemeriksaan kesehatan berkala sebagai bagian dari deteksi dini faktor risiko dan pencegahan (Juliasti et al., 2020). Rendahnya pemeriksaan kesehatan dapat dipengaruhi oleh persepsi 'merasa sehat', keterbatasan akses layanan, serta prioritas biaya dan waktu. Oleh karena itu, kampus dapat mengembangkan program skrining berkala (misalnya pengukuran IMT, tekanan darah, kebugaran jasmani) serta edukasi tentang pentingnya deteksi dini.

## SIMPULAN

Pola hidup sehat mahasiswa Pendidikan Jasmani STKIP Hermon Timika secara umum berada pada kategori baik hingga sangat baik. Aspek daya tahan tubuh dan kebugaran jasmani serta kebersihan memperoleh skor tertinggi, sedangkan aspek pemeriksaan kesehatan berada pada kategori cukup. Temuan ini menunjukkan perlunya penguatan program kesehatan preventif di lingkungan kampus, termasuk edukasi pemeriksaan kesehatan berkala dan fasilitasi skrining kesehatan sederhana bagi mahasiswa. Pertama, program studi dan institusi perlu menyelenggarakan edukasi rutin terkait gizi seimbang, manajemen tidur, dan pencegahan penyakit. Kedua, kampus dapat mengembangkan layanan skrining kesehatan berkala bekerja sama dengan puskesmas/klinik setempat. Ketiga, mahasiswa didorong membangun kebiasaan pemeriksaan kesehatan minimal 1-2 kali per tahun sebagai bagian dari deteksi dini dan perencanaan aktivitas fisik yang aman.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, S. Q. (2019). *Jurnal Litbang*. *Jurnal Litbang*, 15(2), 1–14.
- Amalia, B., Nurkholis, & Sulistyarto, S. (2019). Physical and psychological performance factors of petanque sport. *Physical Education, Health and Recreation*, 4(2), 309–317.
- Ariyanto, S. V., Hari, N. H., & Yunanto, F. (2020). PKM memanfaatkan bahan sederhana dan sampah sebagai alat peraga untuk meningkatkan hasil belajar IPA. 10, 271–277.
- Hartono, N. P., Wilujeng, C. S., & Andarini, S. (2015). Indonesian Journal of Human Nutrition. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 2(2), 76–84.
- Juliasti, E., Kuswari, M., Asosiasi Nutrisionis, & Kebugaran Indonesia. (2020). Gizi seimbang meningkatkan kebugaran pada anak sekolah. *Jurnal Gizi dan Kebugaran*, 5, 22–29.
- Lubis, W. N. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan pelaksanaan usaha kesehatan sekolah (UKS) di tingkat sekolah dasar wilayah kerja Puskesmas Pamulang Kota Tangerang Selatan. *Genta Mulia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(2), 112–123.
- Messakh, S. T., Purnawati, S. S., & Panuntun, B. (2022). Gambaran perilaku hidup bersih dan sehat siswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 10(1), 136–145.
- Rahmi, S. (2018). Ditimbulkan apabila mengkonsumsi makanan jajanan yang tidak sehat bagi anak-anak. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian 2018* (hlm. 1–6).
- Rawe, A. S., & Nono, B. S. (2021). Promosi olahraga tinju adat Etu sebagai pariwisata tahunan di Kecamatan Boawae Kabupaten Nagekeo. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4, 174–185.
- Suyatmin, S., & Widiyanto, W. (2024). Pengembangan modul pembelajaran perilaku hidup bersih dan sehat pada taman kanak-kanak. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 5(1), 90–99.
- Yuliani, A., & Zaitun. (2018). Upaya peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah dasar melalui pendekatan unit kesehatan sekolah (UKS) di Desa Sitopeng Kecamatan Harjamukti Kota Cirebon. 20–26.