

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU HIDUP
SEHAT MAHASISWA ANGKATAN 2018 FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA**

SKRIPSI

Oleh

ANTONIUS MELADI

1661050037



**PROGRAM STUDI SARJANA PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2023**

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU HIDUP
SEHAT MAHASISWA ANGKATAN 2018 FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana
Kedokteran (S.Ked) Pada Program Studi Sarjana Pendidikan Dokter
Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia

Oleh

ANTONIUS MELADI

1661050037



**PROGRAM STUDI SARJANA PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2023**



PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Antonius Meladi
NIM : 1661050037
Program Studi : Sarjana Pendidikan Dokter
Fakultas : Kedokteran

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis tugas akhir yang berjudul "HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU HIDUP SEHAT MAHASISWA ANGKATAN 2018 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan sendiri dengan menggunakan hasil kuliah, tinjauan lapangan, buku-buku dan jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada karya tugas akhir saya.
2. Bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar sarjana di universitas lain, kecuali pada bagian-bagian sumber informasi yang dicantumkan dengan cara referensi yang semestinya.
3. Bukan merupakan karya terjemahan dari kumpulan buku atau jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada tugas.

Kalau terbukti saya tidak memenuhi apa yang dinyatakan di atas, maka karya tugas akhir ini dianggap batal.

Jakarta, 21 Juli 2023



Antonius Meladi



**UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS KEDOKTERAN**

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU HIDUP SEHAT
MAHASISWA ANGKATAN 2018 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
KRISTEN INDONESIA**

Oleh:

Nama : Antonius Meladi
NIM : 1661050037
Program Studi : Sarjana Pendidikan Dokter
Fakultas : Kedokteran

telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan dan dipertahankan dalam Sidang Tugas Akhir guna mencapai gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Sarjana Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia.

Jakarta, 21 Juli 2023

Menyetujui:
Pembimbing

Jap Mar Cing, S.Si M.Si.
NIDN: 0327098805

Ketua Program Studi
Sarjana Pendidikan Dokter

dr. Theza E. A. Pellondo'u P., Sp. KF

Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Kristen Indonesia



Dr. dr. Robert Sinurat, Sp.BS(K)



**UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS KEDOKTERAN**


PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR

Pada 21 Juli 2023 telah diselenggarakan Sidang Tugas Akhir untuk memenuhi sebagai persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Sarjana Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia, atas nama:

Nama : Antonius Meladi
NIM : 1661050037
Program Studi : Sarjana Pendidikan Dokter
Fakultas : Kedokteran

termasuk ujian Tugas Akhir yang berjudul "HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU HIDUP SEHAT MAHASISWA ANGKATAN 2018 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA" oleh tim penguji yang terdiri dari :

Nama Penguji	Jabatan dalam Tim Penguji	Tanda Tangan
--------------	---------------------------	--------------

1. dr. Ekarini Daroedono, M.Kes	Sebagai Dosen Penguji I	
---------------------------------	-------------------------	---

2. Jap Mai Cing, S.Si, M.Si	Sebagai Dosen Penguji II	
-----------------------------	--------------------------	---

Jakarta, 21 Juli 2023



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA

Pernyataan dan Persetujuan Publikasi Tugas Akhir

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Antonius Meladi
NIM : 1661050037
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Sarjana Pendidikan Dokter
Jenis Tugas Akhir : Skripsi
Judul : Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia

Menyatakan bahwa:

1. Tugas akhir tersebut adalah benar karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar akademik di perguruan tinggi manapun;
2. Tugas akhir tersebut bukan merupakan plagiat dari hasil karya pihak lain, dan apabila saya/kami mengutip dari karya orang lain maka akan dicantumkan sebagai referensi sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
3. Saya memberikan Hak Noneksklusif Tanpa Royalti kepada Universitas Kristen Indonesia yang berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran Hak Cipta dan Kekayaan Intelektual atau Peraturan Perundangan-undangan Republik Indonesia lainnya dan integritas akademik dalam karya saya tersebut, maka saya bersedia menanggung secara pribadi segala bentuk tuntutan hukum dan sanksi akademis yang timbul serta membebaskan Universitas Kristen Indonesia dari segala tuntutan hukum yang berlaku.

Dibuat di Jakarta
Pada 21 Juli 2023
Yang Menyatakan,



Antonius Meladi

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, kasih dan karunia-Nya maka penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia”.

Penelitian ini dibuat dan disusun sebagai tugas akhir penulis, serta sebagai syarat yang harus dipenuhi guna menempuh Sidang Ujian Sarjana serta untuk mendapatkan gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked.) pada Program Studi Sarjana Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis juga menyadari tidak sedikit kendala dan halangan yang dihadapi penulis. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan masih terdapat kekurangan. Namun berkat bantuan dan kontribusi dari berbagai pihak maka penulisan dan penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Pada kesempatan ini dengan segala kerendahan dan ketulusan hati, penulis ingin mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua penulis yang terkasih, Ir. Harun D. Dangan, M.Si dan Irum Sera, S.Hut yang selalu memberikan dukungan moril maupun materiil, nasihat, doa, dan kasih sayang sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Dr. Dhaniswara K. Hardjono, S.H, Ph.D selaku Rektor Universitas Kristen Indonesia.
3. Dr. dr. Robert Sinurat, Sp.BS(K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia, dr. Danny Ernest Jonas Luhulima, Sp.PK, dr. Desy Ria Simanjuntak, M.Kes dan dr. Erida Manalu, Sp.PK. selaku Wakil Dekan Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia.
4. dr. Theza E.A Pellondo’u P., Sp.KF selaku Ketua Program Studi Sarjana Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia beserta jajaran dosen pengajar yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan kepada penulis.

5. Dr. Muhammad Alfarabi, S.Si., M.Si. selaku Ketua Tim Skripsi dan segenap anggota Tim Skripsi yang telah mengatur pembagian dosen pembimbing, penguji, jadwal sidang, dan menyusun Buku Pedoman Penulisan dan Penilaian Skripsi sebagai pedoman dalam penulisan skripsi ini.
6. Ibu Jap Mai Cing, S.Si, M.Si. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan baik dan selalu sabar memberikan waktu, nasihat, dan dukungan dalam membimbing penulis menyelesaikan skripsi ini.
7. dr. Ekarini Daroedono, M.Kes selaku Dosen Penguji yang bersedia menguji dan membimbing, serta memberikan arahan kepada penulis.
8. dr. Erida Manalu, Sp.PK selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu mendukung dan memberikan arahan, masukan, motivasi serta semangat untuk penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Mahasiswa Angkatan 2018 yang bersedia menjadi responden penelitian pada skripsi ini.
10. Lysandra Gracia, Christy Agustiyani, Trifena Julia Stephani, Osthin Christian Verico, Dharma Yuda sebagai orang terdekat yang telah membantu, memberikan dukungan, semangat serta doa dalam proses penyusunan skripsi ini.
11. Teman-teman Angkatan 2016 serta pihak lain yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu yang selalu memberikan semangat dan arahan kepada penulis dalam membuat skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca. Akhir kata, penulis berharap Tuhan berkenan membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu dan semoga skripsi penelitian ini dapat diterima serta bermanfaat untuk penulis dan pembaca.

Jakarta, 21 Juli 2023

Jagalah hatimu dengan segala kewaspadaan, karena dari situlah terpancar kehidupan.

(Amsal 4:23)



DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK.....	xvii
ABSTRACT.....	xviii

BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.4.1 Bagi Ilmu Pengetahuan	3
1.4.2 Bagi Pemerintah.....	3
1.4.3 Bagi Masyarakat	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Pengetahuan.....	5
2.1.1 Pengertian Pengetahuan	5
2.1.2 Faktor Pengaruh Pengetahuan	6
2.1.3 Pengukuran Tingkat Pengetahuan.....	6
2.2 Perilaku	7
2.2.1 Pengertian Perilaku	7
2.2.2 Tingkatan Perilaku	7
2.2.3 Pengukuran Perilaku	7
2.2.4 Perilaku Kesehatan.....	8
2.2.5 Faktor Pengaruh Perilaku Kesehatan	8
2.2.6 Klasifikasi Perilaku Kesehatan	9
2.3 Hidup Sehat	9
2.3.1 Pengertian Hidup Sehat.....	9
2.3.2 Manfaat Hidup Sehat	10

2.4	Gizi Seimbang	11
2.4.1	Pengertian Gizi Seimbang	11
2.4.2	Zat Gizi yang Diperlukan	11
2.4.3	Pengertian Pangan	16
2.4.4	Pedoman Gizi Seimbang	16
2.5	Kerangka Teori	18
2.6	Kerangka Konsep	19
2.7	Hipotesis	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		20
3.1	Jenis Penelitian	20
3.2	Lokasi dan Waktu Penelitian	20
3.3	Populasi dan Sampel	20
3.3.1	Populasi Penelitian	20
3.3.2	Sampel Penelitian	20
3.4	Kriteria Inklusi dan Eksklusi	20
3.4.1	Kriteria Inklusi	20
3.4.2	Kriteria Eksklusi	20
3.5	Definisi Operasional	21
3.6	Instrumen Penelitian	21
3.7	Pengolahan Data	22
3.7.1	Pengolahan Data Pengetahuan Hidup Sehat	22
3.7.2	Pengolahan Data Perilaku Hidup Sehat	22
3.8	Analisis Data	23
3.9	Alur Penelitian	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		25
4.1	Hasil Penelitian	25
4.1.1	Karakteristik Responden	25
4.1.2	Analisis Univariat	26
4.1.3	Analisis Bivariat	26
4.2	Pembahasan	27
4.2.1	Karakteristik Jenis Kelamin	27
4.2.2	Karakteristik Usia	28
4.2.3	Pengetahuan Responden terhadap Hidup Sehat	28
4.2.4	Perilaku Responden terhadap Hidup Sehat	29
4.2.5	Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia	30
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		31
5.1	Kesimpulan	31
5.2	Saran	31

DAFTAR PUSTAKA	32
LAMPIRAN	35



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Definisi Operasional	21
Tabel 4.1	Distribusi Jenis Kelamin Mahasiswa FK UKI Angkatan 2018 Berdasarkan Sampel	25
Tabel 4.2	Distribusi Usia Mahasiswa FK UKI Angkatan 2018 Berdasarkan Sampel.....	25
Tabel 4.3	Distribusi Pengetahuan Hidup Sehat Mahasiswa FK UKI Angkatan 2018	26
Tabel 4.4	Distribusi Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa FK UKI Angkatan 2018	26
Tabel 4.5	Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa FK UKI Angkatan 2018.....	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Isi Piringku	11
Gambar 2.2	Tumpeng Gizi Seimbang	16



DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Teori	18
Bagan 2. 2 Kerangka Konsep	19
Bagan 3. 1 Alur Penelitian.....	24



DAFTAR SINGKATAN

ASI	Air Susu Ibu
BMI	<i>Body Mass Index</i>
FK	Fakultas Kedokteran
GERMAS	Gerakan Masyarakat Hidup Sehat
GSHS	<i>Global School Healthy Survey</i>
KEMENKES	Kementerian Kesehatan
SPSS	<i>Statistical Product and Service Solutions</i>
UKI	Universitas Kristen Indonesia
WHO	<i>World Health Organization</i>



DAFTAR LAMPIRAN

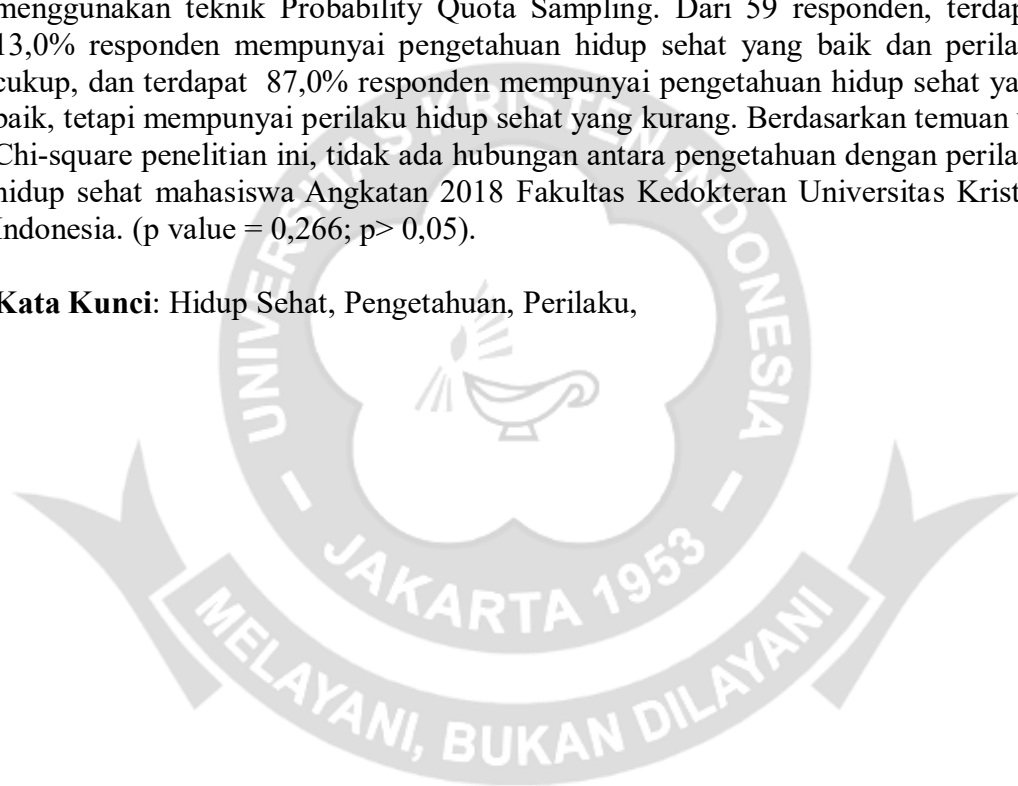
Lampiran 1. Analisis Univariat.....	35
Lampiran 2. Analisis Bivariat.....	36
Lampiran 3. Karakteristik Responden.....	37
Lampiran 4. Kuesioner Pengetahuan dan Perilaku Hidup Sehat	38
Lampiran 5. Hasil Kuesioner Pengetahuan	42
Lampiran 6. Hasil Kuesioner Perilaku	44



ABSTRAK

Hidup yang sehat sangat penting untuk tumbuh kembang dan mental bayi, anak-anak dan segala usia. Hidup sehat dengan pola makan yang sehat dapat membantu menjaga berat badan ideal, meningkatkan energi, dan melindungi dari penyakit berbahaya yang bisa menyebabkan kematian. Penyakit seperti obesitas, kekurangan gizi, diabetes, penyakit jantung, penyakit tulang, kanker, dan lain-lain disebabkan oleh kelebihan atau kekurangan nutrisi dalam tubuh. Untuk mengetahui tentang keterkaitan antara pengetahuan dan perilaku hidup sehat, penelitian ini menggunakan pendekatan survei analitik cross-sectional. Mahasiswa angkatan 2018 Fakultas Kedokteran dijadikan sampel penelitian untuk penelitian ini, yang menggunakan teknik Probability Quota Sampling. Dari 59 responden, terdapat 13,0% responden mempunyai pengetahuan hidup sehat yang baik dan perilaku cukup, dan terdapat 87,0% responden mempunyai pengetahuan hidup sehat yang baik, tetapi mempunyai perilaku hidup sehat yang kurang. Berdasarkan temuan uji Chi-square penelitian ini, tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan perilaku hidup sehat mahasiswa Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. (p value = 0,266; $p > 0,05$).

Kata Kunci: Hidup Sehat, Pengetahuan, Perilaku,



ABSTRACT

A healthy life is very important for the growth and mental development of babies, children, and all ages. Living healthy with a healthy diet can help maintain ideal body weight, increase energy, and protect from dangerous diseases that can cause death. Diseases such as obesity, malnutrition, diabetes, heart disease, bone disease, cancer, and others are caused by excess or lack of nutrients in the body. To find out about the correlation between knowledge and healthy living behaviour, this research uses a cross-sectional analytical survey approach. Students of the class of 2018 Faculty of Medicine were used as research samples for this research, which used the Probability Quota Sampling technique. From 59 respondents, there were 13.0% respondent who had good healthy living knowledge and sufficient behaviour, and there were 87.0% respondents who had good healthy living knowledge, but had less healthy living behaviour. Based on the findings of the Chi-square test of this research, there is no correlation between knowledge and healthy living behaviour of students of the Class of 2018 Faculty of Medicine, Christian University of Indonesia. (p value = 0.266; $p > 0.05$).

Keyword : Healthy Living, Knowledge, Action.

