

**TINGKAT PENGETAHUAN, SIKAP, DAN PERILAKU
MENGENAI GAYA HIDUP SEHAT PADA MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN
INDONESIA ANGKATAN 2022**

SKRIPSI

Oleh

BERYL CHOTAMA PUTRA

1961050125



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

**TINGKAT PENGETAHUAN, SIKAP, DAN PERILAKU
MENGENAI GAYA HIDUP SEHAT PADA MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN
INDONESIA ANGKATAN 2022**

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

BERYL CHOTAMA PUTRA
1961050125



**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 : Beryl Chotama Putra
NIM : 1961050125
Program Studi : Sarjana Pendidikan Dokter
Fakultas : Kedokteran

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis tugas akhir yang berjudul “TINGKAT PENGETAHUAN, SIKAP, DAN PERILAKU MENGENAI GAYA HIDUP SEHAT PADA MAHASISWA 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, 22 September 2023



Beryl Chotama Putra



**UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS KEDOKTERAN**

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR

**TINGKAT PENGETAHUAN, SIKAP, DAN PERILAKU MENGENAI GAYA
HIDUP SEHAT PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA ANGKATAN 2022**

Oleh:

Nama : Beryl Chotama Putra
NIM : 1961050125
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, 22 September 2023

Menyetujui,
Pembimbing

dr. Desy Ria Simanjuntak, M.Kes.
NIDN: 0316127602

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 22 September 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 : Beryl Chotama Putra
NIM : 1961050125
Program Studi : Sarjana Pendidikan Dokter
Fakultas : Kedokteran

termasuk ujian Tugas Akhir yang berjudul “TINGKAT PENGETAHUAN, SIKAP, DAN PERILAKU MENGENAI GAYA HIDUP SEHAT PADA MAHASISWA FAKULAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA ANGKATAN 2022” oleh tim penguji yang terdiri dari:

Nama Penguji	Jabatan dalam Tim Penguji	Tanda Tangan
1. dr. Silphia Novelyn, M.Biomed	Sebagai Dosen Penguji I	
2. dr. Desy Ria Simanjuntak, M.Kes	Sebagai Dosen Penguji II	

Jakarta, 22 September 2023



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA

Pernyataan dan Persetujuan Publikasi Tugas Akhir

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Beryl Chotama Putra
NIM : 1961050125
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Sarjana Pendidikan Dokter
Jenis tugas akhir : Skripsi
Judul : Tingkat Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Mengenai Gaya Hidup Sehat pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2022

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 mengutip dari karya orang lain maka akan dicantumkan sebagai referensi sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
3. Saya memberikan Hak Non eksklusif 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 Perundang-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 22 September 2023
Yang Menyatakan,



Beryl Chotama Putra

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Mengenai Gaya Hidup Sehat pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2022”.

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

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari tidak sedikit kendala dan halangan yang dihadapi agar skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

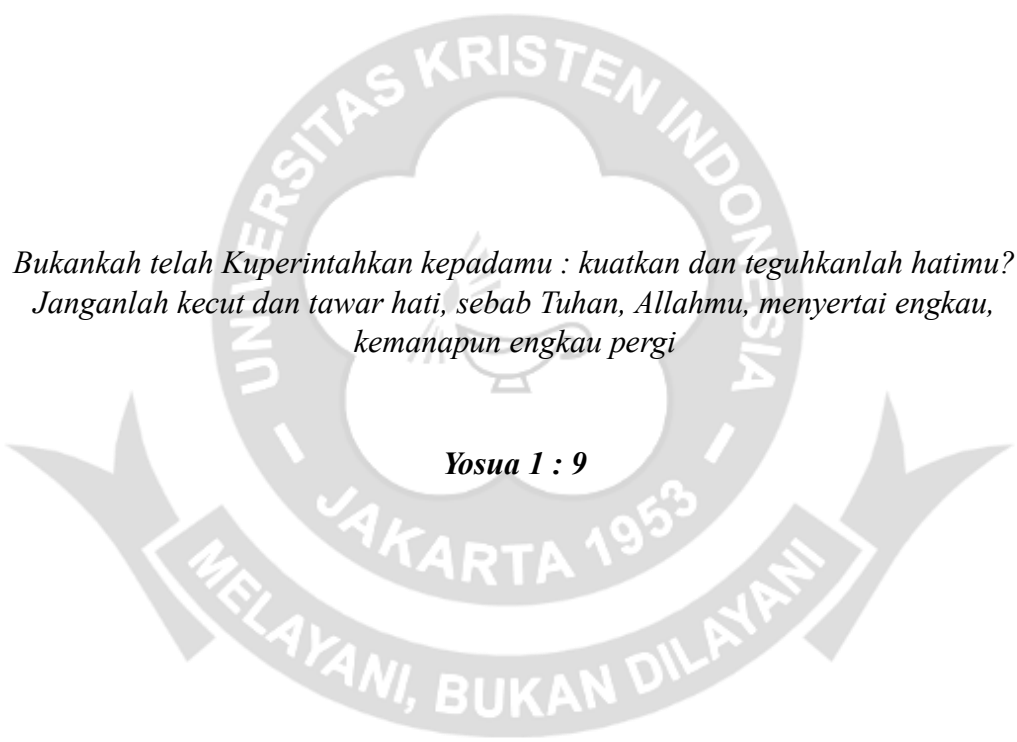
1. Keluarga penulis yang tercinta, Akhmad Subekti dan Rini Purbani sebagai orang tua penulis, Carindha Azaria dan Balghifari Prayata Putra sebagai saudara penulis yang selalu mendoakan dan memberikan segala bentuk dukungan kepada penulis.
2. Dr. Dhaniswara K. Hardjono, S.H., M.H., M.B.A. selaku Rektor Universitas Kristen Indonesia.
3. Dr. dr. Robert Sinurat, Sp.BS(K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia, dr. Danny E. J. 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 seluruh jajaran dosen pengajar yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan kepada penulis
5. Dr. Muhammad Alfarabi, S.Si., M.Si. selaku Ketua Tim Skripsi beserta anggota tim skripsi lainnya yang telah mengkoordinasikan dan

memberikan arahan dalam pembuatan skripsi dari awal hingga akhir penyelesaian skripsi ini.

6. dr. Desy Ria Simanjuntak, M.Kes. selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan penulis dengan sabar, serta memberikan ilmu dalam penulisan skripsi ini.
7. dr. Silphia Novelyn, M.Biomed. selaku dosen penguji yang telah menyediakan waktunya untuk menguji dan memberikan masukan-masukan terhadap penelitian penulis sehingga menjadi lebih baik
8. dr. Marwito Wiyanto, M.Biomed. AIFM selaku dosen Pembimbing Akademik yang membantu saya selama proses akademik di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.
9. Karlos, Dewa, Clairin, Juan, Argha, Ruth, Adit selaku sahabat yang selalu memberikan dukungan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi dan sahabat-sahabat penulis lainnya yang selalu memberikan bantuan dan dukungan untuk penulis.
10. Teman-teman mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2019 atas kebersamaannya.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini

Penulis menyadari adanya keterbatasan di dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun untuk perbaikan penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak dan berguna untuk ilmu pengetahuan. Kiranya Tuhan Yang Maha Esa senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada semua pihak yang telah membantu pelaksanaan dan penyelesaian skripsi ini.

Jakarta, 22 September 2023

The image features a large, light gray watermark of the Universitas Kristen Indonesia logo. The logo is circular with a cloud-like shape in the center. The text "UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA" is written along the top inner edge of the circle, and "JAKARTA 1953" is written along the bottom inner edge. A banner at the bottom of the circle contains the motto "MELAYANI, BUKAN DILAYANI".

*Bukankah telah Kuperintahkan kepadamu : kuatkan dan teguhkanlah hatimu?
Janganlah kecut dan tawar hati, sebab Tuhan, Allahmu, menyertai engkau,
kemanapun engkau pergi*

Yosua 1 : 9

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN KARYA 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 SINGKATAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat	3
1.4.1 Teoritis	3
1.4.2 Bagi Peneliti.....	3
1.4.3 Bagi Masyarakat.....	4
1.4.4 Bagi Institusi Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5

2.1	Sehat.....	5
2.1.1	Definisi Sehat.....	5
2.1.2	Konsep Sehat (Hendrik L. Bloom).....	5
2.2	Gaya Hidup Sehat	6
2.2.1	Definisi Gaya Hidup Sehat.....	6
2.2.2	Indikator Gaya Hidup Sehat.....	6
2.3	Pengetahuan	15
2.3.1	Definisi Pengetahuan	15
2.3.2	Tingkat Pengetahuan di Dalam Domain Kognitif.....	15
2.3.3	Kriteria Pengetahuan.....	16
2.4	Sikap.....	16
2.4.1	Definisi Sikap.....	16
2.4.2	Proses Terbentuknya Sikap dan Reaksi	17
2.4.3	Tingkatan Pada Sikap.....	18
2.5	Perilaku	19
2.5.1	Definisi Perilaku.....	19
2.5.2	Tingkatan Pada Perilaku	20
2.6	Kerangka Konsep.....	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		22
3.1	Desain Penelitian.....	22
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian	22
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	22
3.3.1	Populasi Penelitian	22
3.3.2	Sampel Penelitian.....	22
3.4	Kriteria Penelitian	23
3.4.1	Kriteria Inklusi	23
3.4.2	Kriteria Eksklusi.....	23
3.5	Variabel Penelitian	24
3.5.1	Variabel Independen	24
3.5.2	Variabel Dependen.....	24

3.6	Definisi Operasional.....	24
3.7	Instrumen Penelitian.....	26
3.8	Pengolahan Data.....	29
3.9	Bagan Alur Penelitian	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		32
4.1	Identitas Responden	32
4.1.1	Identitas Responden Berdasarkan Usia.....	32
4.1.2	Identitas Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	33
4.1.3	Identitas Responden Berdasarkan Tempat Tinggal.....	33
4.2	Pengolahan Data Deskriptif	34
4.2.1	Tingkat Pengetahuan Mengenai Gaya Hidup Sehat.....	34
4.2.2	Sikap Terhadap Gaya Hidup Sehat	35
4.2.3	Perilaku Gaya Hidup Sehat	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		37
5.1	Kesimpulan	37
5.2	Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA.....		39
LAMPIRAN.....		42

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Aktivitas Fisik	10
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	24
Tabel 4.1 Distribusi Usia Responden	32
Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	33
Tabel 4.3 Distribusi Tempat Tinggal Responden.....	33
Tabel 4.4 Distribusi Gambaran Tingkat Pengetahuan Mengenai Gaya Hidup Sehat Responden.....	34
Tabel 4.5 Distribusi Gambaran Sikap Terhadap Gaya Hidup Sehat Pada Responden	35
Tabel 4.6 Distribusi Gambaran perilaku Terkait Gaya Hidup Sehat Pada Responden	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Konsep Sehat Menurut Hendrik L. Bloom	5
Gambar 2.2 Piramida Makanan	9
Gambar 2.3 Proses Terbentuknya Sikap.....	17
Gambar 2.4 Kerangka Konsep.....	21



DAFTAR SINGKATAN

PTM	Penyakit Tidak Menular
NCD	<i>Non-Communicable Diseases</i>
PJK	Penyakit Jantung Koroner
PPOK	Penyakit Paru Obstruktif Kronis
WHO	<i>World Health Organization</i>
PGS	Pedoman Gizi Seimbang



DAFTAR LAMPIRAN

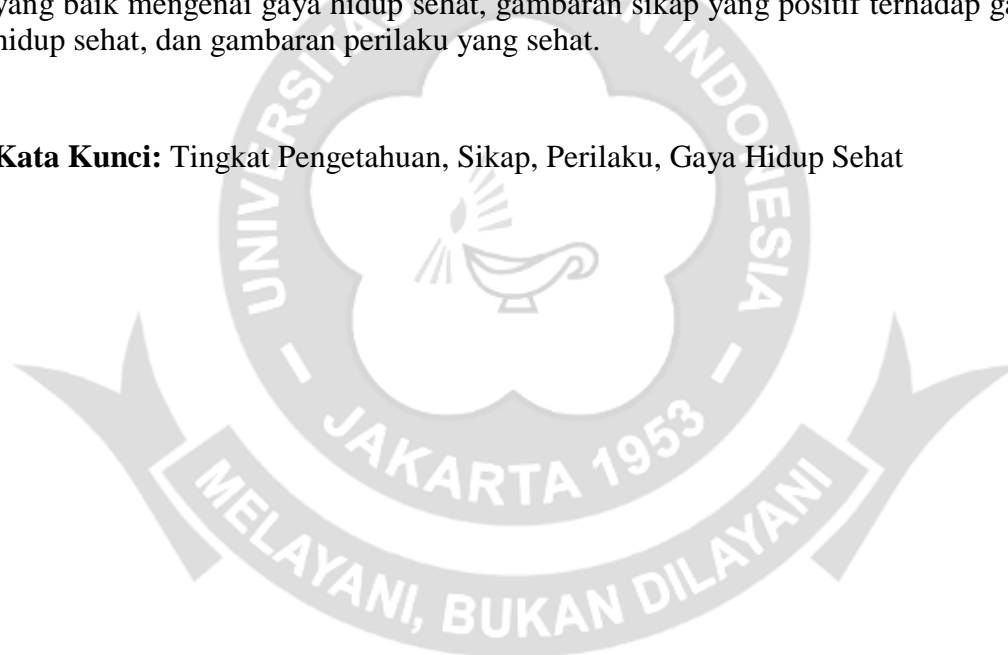
Lampiran 1. Kuesioner Penelitian	42
Lampiran 2. Hasil Pengolahan Data Menggunakan SPSS	50



ABSTRAK

Gaya hidup sehat melibatkan perhatian terhadap berbagai faktor yang berpengaruh pada kesehatan, termasuk aspek-aspek seperti nutrisi dan aktivitas fisik. Salah satu tantangan kesehatan yang dihadapi di Indonesia adalah masalah Penyakit Tidak Menular (PTM), yang jumlah kasusnya telah meningkat sejak tahun 2010. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif observasional kuantitatif dengan desain cross-sectional, dengan 119 responden yang berpartisipasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden memiliki gambaran tingkat pengetahuan yang baik mengenai gaya hidup sehat (63,9%), gambaran sikap yang positif terhadap gaya hidup sehat (54,6%), dan gambaran perilaku yang sehat (98,3%). Kesimpulannya, mayoritas mahasiswa angkatan 2022 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia memiliki gambaran tingkat pengetahuan yang baik mengenai gaya hidup sehat, gambaran sikap yang positif terhadap gaya hidup sehat, dan gambaran perilaku yang sehat.

Kata Kunci: Tingkat Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Gaya Hidup Sehat



ABSTRACT

A healthy lifestyle involves paying attention to various factors that affect health, including aspects such as nutrition and physical activity. One of the health challenges faced in Indonesia is the problem of Non-Communicable Diseases (NCDs), the number of cases of which has increased since 2010. This study used a descriptive quantitative observational method with a cross-sectional design, with 119 respondents participating. The results showed that most of the respondents had a picture of a good level of knowledge regarding a healthy lifestyle (63,9%), a picture of a positive attitude towards a healthy lifestyle (54,6%), and a picture of healthy behavior (98,3%). In conclusion, the majority of 2022 students of the Faculty of Medicine, Universitas Kristen Indonesia have a good level of knowledge about healthy lifestyles, a positive attitude towards healthy lifestyles, and healthy behavior.

Keywords : Knowledge Level, Attitude, Practice, Healthy Lifestyle

