

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gaya hidup yang sehat mencakup pola hidup yang mempertimbangkan faktor-faktor khusus yang berpengaruh pada kesejahteraan, termasuk aspek seperti nutrisi dan aktivitas fisik. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengartikan gaya hidup sehat sebagai rangkaian langkah-langkah untuk mengadopsi kebiasaan positif guna menciptakan kehidupan yang sehat dan menghindari perilaku yang berisiko bagi kesehatan. Beberapa komponen yang menandai gaya hidup sehat melibatkan berhenti merokok, menerapkan pola makan sehat dan seimbang, serta menjalani rutinitas aktivitas fisik secara teratur.¹

Indonesia menghadapi masalah kesehatan yang terkait dengan Penyakit Tidak Menular (PTM). Sejak tahun 2010, angka kasus PTM telah mengalami peningkatan. Faktor-faktor seperti pola makan yang tidak seimbang, pola asuh yang tidak tepat, kurangnya aktivitas fisik, tingkat stres yang tinggi, serta kurangnya waktu istirahat, semuanya berperan dalam mendorong timbulnya beragam penyakit seperti hipertensi, diabetes melitus, obesitas, kanker, penyakit jantung, dan hiperkolesterol di antara penduduk Indonesia. Selain itu, faktor lain yang juga memberikan kontribusi adalah kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi kalori, rendah serat, tinggi garam, tinggi gula, dan tinggi lemak, serta gaya hidup yang kurang aktif, seperti mengonsumsi makanan cepat saji.

Saat ini, Indonesia sedang menghadapi tiga beban utama sebagai dampak dari berbagai masalah kesehatan yang beragam: Pertama, ada "*Infectious Diseases that are Newly Emerging and Returning*" seperti Covid-19. Kedua, masih terdapat tantangan dalam mengatasi penyakit menular. Ketiga, kasus penyakit non-infeksius (PTM) terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun.. Situasi ini mencerminkan kecenderungan alokasi anggaran kesehatan di Indonesia yang masih lebih terfokus pada pengobatan ketimbang upaya pencegahan.

Berdasarkan Penelitian *Burden of Diseases* pada tahun 2018, terdapat perubahan dalam penyebab kematian dari tahun 1990 hingga 2017. Stroke masih menjadi penyebab utama kematian, diikuti oleh Penyakit Jantung Koroner (PJK), *Diabetes Melitus* (DM), dan Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) yang mengalami peningkatan. Sekitar sepertiga dari populasi global, individu yang berumur ≥ 15 tahun kurang melakukan aktivitas fisik, yang berdampak pada kesehatan dan berkontribusi pada kematian sekitar 3,2 juta orang setiap tahun. Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018, sekitar 33,5% dari individu usia ≥ 10 tahun memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. DKI Jakarta mencatat tingkat penduduk dengan aktivitas fisik rendah tertinggi, mencapai 47,8%.²⁻⁶

Hasil penelitian oleh Putranto *et al* pada tahun 2022 menunjukkan sekitar 85% dari 75 mahasiswa memiliki gambaran tingkat pengetahuan yang baik mengenai gaya hidup sehat. Selain itu, sekitar 95% dari total 75 mahasiswa memiliki gambaran sikap yang positif terhadap gaya hidup sehat, dan sekitar 72% dari 75 mahasiswa tersebut memiliki gambaran perilaku gaya hidup yang sehat.⁷

Berdasarkan informasi yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti merasa tertarik untuk menjalankan studi yang menginvestigasi gambaran tingkat pengetahuan, gambaran sikap, dan gambaran perilaku mengenai gaya hidup sehat pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia yang tergabung dalam angkatan tahun 2022.

1.2 Rumusan Masalah

- a. Bagaimana gambaran tingkat pengetahuan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2022 mengenai gaya hidup sehat?
- b. Bagaimana gambaran sikap mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2022 mengenai gaya hidup sehat?
- c. Bagaimana gambaran perilaku mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2022 mengenai gaya hidup sehat?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2022 mengenai gaya hidup sehat.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran demografis mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2022 meliputi aspek seperti usia, jenis kelamin, dan tempat tinggal.
- b. Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2022 mengenai gaya hidup sehat.
- c. Mengetahui gambaran sikap mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2022 mengenai gaya hidup sehat.
- d. Mengetahui gambaran perilaku mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2022 mengenai gaya hidup sehat.

1.4 Manfaat

1.4.1 Teoritis

Diharapkan bisa memberikan dampak positif terhadap perkembangan pengetahuan dalam bidang gizi dan kesehatan masyarakat.

1.4.2 Bagi Peneliti

Diharapkan dapat berfungsi sebagai sumber informasi penting dan referensi bagi para peneliti yang akan melakukan penelitian di masa yang akan datang.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Diharapkan mampu menyediakan wawasan kepada masyarakat sehingga mereka dapat memahami lebih baik tentang pentingnya gaya hidup sehat.

1.4.4 Bagi Institusi Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia

Diharapkan dapat memberikan data yang bermanfaat bagi anggota akademis dan menjadi dasar yang kuat untuk penelitian yang lebih mendalam di masa depan.

