

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Perilaku hidup sehat merupakan kegiatan yang berhubungan dengan aktivitas individu untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan, perilaku tersebut berupa makan, melakukan aktivitas fisik seperti olahraga, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol istirahat yang cukup dan mampu mengontrol stres. Adapun subskala yang mengatur perilaku dalam teori perilaku promosi kesehatan dikembangkan oleh Walker, Sechirst dan Pender yaitu hubungan interpersonal, nutrisi, aktivitas fisik, pertumbuhan spiritual, manajemen stres dan tanggung jawab terhadap kesehatan (dikutip dalam Notoatmojo, 2010, hal.137). Perilaku dipengaruhi oleh beberapa aspek dan kognisi, salah satunya adalah efikasi diri. Bandura menyebutkan bahwa keyakinan memiliki kemampuan untuk mengelola dan melakukan tindakan serta mengontrol dirinya dalam berfikir dan berperilaku (dikutip dalam Rustika, 2012, hal.18). Efikasi tinggi dan rendah dapat dilihat dari tiga dimensi yaitu *magnitude*, *strength* dan *generality* (Bandura dikutip dalam Ghufron 2011, hal.80).

Mahasiswa perlu untuk mengetahui dan menerapkan perilaku hidup sehat yang disertai dengan efikasi diri. Sarafino dan Smith (2011) mengatakan bahwa individu memerlukan efikasi diri yang cukup untuk melaksanakan perubahan dalam dirinya jika tidak memiliki efikasi diri yang cukup, itu akan memengaruhi keyakinan dirinya untuk mengubah perilaku. Semakin tinggi efikasi dalam diri seseorang akan meningkatkan perilaku untuk hidup sehat sebaliknya semakin

rendah efikasi dalam diri seseorang maka akan memengaruhi rendahnya perilaku untuk hidup sehat. Perilaku dengan efikasi diri yang tinggi juga akan bertahan dalam menghadapi rintangan dan tidak mudah dipengaruhi untuk melakukan perilaku yang memiliki risiko terhadap kesehatan karena individu tersebut mempertahankan perilaku-perilaku yang tidak merugikan kesehatan.

Damayanti dan Karin (2016) menemukan bahwa mahasiswa keperawatan memiliki pola perilaku hidup sehat yang relatif masih kurang yang ditandai dengan masih dominannya skor pola perilaku hidup sehat dibawah rata rata, sehingga perilaku hidup sehat pada mahasiswa belum bisa diterapkan dengan baik. Penelitian yang dilakukan Sihombing dan Nainggolan (2017) pada mahasiswa keperawatan Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Pelita Harapan didapatkan bahwa 30,8% mahasiswa keperawatan tidak pernah mendapatkan tidur yang cukup dan 3,5% mahasiswa desain juga tidak pernah mendapatkan tidur yang cukup. Sebagian besar mahasiswa mengatakan tidur larut malam karena mengerjakan tugas atau rapat organisasi kemahasiswaan.

Berdasarkan wawancara dalam pengambilan data awal penelitian pada 27 Januari 2020 kepada sepuluh mahasiswa keperawatan, hasil yang diperoleh yaitu 40% mahasiswa keperawatan mengatakan mereka mengetahui pola perilaku hidup sehat itu penting sehingga individu tersebut yakin dan mampu untuk menerapkannya dalam kehidupannya sehari-hari, sebanyak 40% mahasiswa keperawatan melakukan olahraga untuk tetap mempertahankan hidup sehat, rutin sarapan pagi untuk tetap fokus saat beraktivitas, pola tidur yang cukup dan jarang begadang untuk menjaga kesehatan dan sebanyak 60% mahasiswa keperawatan

mengatakan mereka mengetahui pola perilaku hidup sehat itu penting tetapi keyakinan dalam diri individu untuk menerapkannya tidak ada serta sebesar 60% mahasiswa keperawatan kurang mampu dan tidak suka melakukan olahraga dan tidak terbiasa sarapan pagi dan sengaja tidak mau makan pagi karena jika sarapan pagi akan mengalami sakit perut serta sering tidur larut malam akibat tugas yang menumpuk dan kegiatan yang terlalu padat sehingga mengakibatkan rasa mengantuk yang berlebihan pada siang hari yang memengaruhi kesehatan. Data tersebut menunjukkan masih ada mahasiswa yang kurang yakin dan kurang mampu melakukan dan menerapkan pola perilaku hidup sehat.

Sebagai perawat kita memiliki peran penting untuk mempertahankan kesehatan seluruh masyarakat. Sebagai mahasiswa keperawatan ataupun calon perawat penting untuk memiliki keyakinan untuk dapat mempertahankan dan melakukan serta menerapkan pola perilaku hidup sehat karena perawat juga dijadikan sebagai contoh dalam segala aspek kesehatan (dikutip dalam Damayanti dan Karin, 2016, hal.62). Kebaruan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efikasi diri pada mahasiswa keperawatan. Penelitian tentang efikasi diri pada mahasiswa keperawatan masih sedikit dilakukan. Dari hal tersebut, penulis tertarik melakukan penelitian ini untuk mengetahui “Hubungan efikasi diri dengan pola perilaku hidup sehat mahasiswa keperawatan di satu institusi pendidikan swasta Indonesia Barat “.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Sebagai mahasiswa keperawatan yang akan menjadi seorang perawat atau tenaga kesehatan kita harus mampu menerapkan dan melakukan perilaku hidup sehat.

Efikasi diri merupakan faktor terpenting bagi mahasiswa keperawatan untuk memaksimalkan tercapainya pola perilaku hidup sehat. Jika efikasi diri mahasiswa rendah maka mahasiswa tersebut tidak mampu untuk melakukan perilaku hidup sehat. Berdasarkan fenomena tersebut maka penulis tertarik untuk meneliti "Hubungan efikasi diri dengan pola perilaku hidup sehat mahasiswa keperawatan di satu institusi pendidikan swasta Indonesia Barat".

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan pola perilaku hidup sehat pada mahasiswa keperawatan di satu institusi pendidikan swasta Indonesia Barat.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- 1) Mengidentifikasi efikasi diri pada mahasiswa keperawatan di satu institusi pendidikan swasta Indonesia Barat.
- 2) Mengidentifikasi pola perilaku hidup sehat pada mahasiswa keperawatan di satu institusi pendidikan swasta Indonesia Barat.
- 3) Mengidentifikasi hubungan antara efikasi diri dengan pola perilaku hidup pada mahasiswa keperawatan di satu institusi pendidikan swasta Indonesia Barat.

### **1.4 Pertanyaan penelitian**

“Apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan pola perilaku hidup sehat mahasiswa keperawatan di satu institusi pendidikan swasta Indonesia Barat?”

## **1.5 Hipotesa Penelitian**

Hipotesa penelitian ini adalah ada hubungan efikasi diri dengan pola perilaku hidup sehat mahasiswa keperawatan di satu institusi swasta Indonesia Barat.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

- 1) Diharapkan menjadi sumber pembelajaran dalam dunia pendidikan khususnya bagi mahasiswa keperawatan.
- 2) Penelitian memberikan informasi bagi akademisi seperti dosen dan mahasiswa berkaitan dengan hubungan efikasi diri dengan pola perilaku hidup sehat.

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

- 1) Bagi penulis  
Menambah pengetahuan dalam mengidentifikasi hubungan efikasi diri dengan pola perilaku hidup sehat khususnya untuk mahasiswa keperawatan.
- 2) Bagi mahasiswa keperawatan  
Diharapkan menambah ilmu pengetahuan mahasiswa sehingga mampu meningkatkan efikasi diri dalam mencapai pola perilaku hidup sehat.
- 3) Bagi institusi Pendidikan  
Diharapkan institusi dapat memberikan pembinaan pada mahasiswa dalam mengembangkan efikasi diri dan meningkatkan pola perilaku hidup sehat mahasiswa Fakultas Keperawatan di satu institusi pendidikan swasta Indonesia Barat.