

Perilaku Sehat Mahasiswa (Studi Kasus Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang)

Ema Karlina¹, Erda Fitriani^{2*}

^{1,2}Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: fitriani_cim@fis.unp.ac.id.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan dan mendeskripsikan perilaku sehat yang diterapkan oleh mahasiswa FIS UNP. Hal ini menarik untuk dikaji karena banyaknya ancaman berbagai macam penyakit yang mampu mengganggu kondisi kesehatan mahasiswa FIS UNP. Temuan penelitian ini dianalisis dengan menggunakan teori aksi Talcott Parsons. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang dari tanggal 1 Agustus 2022 sampai dengan 1 November 2022. Pengumpulan data menggunakan teknik observasi, wawancara, dan studi dokumen. Wawancara dilakukan kepada 16 orang informan terdiri dari mahasiswa aktif FIS UNP, mahasiswa yang tergabung kedalam organisasi kemahasiswaan, dan teman terdekat informan penelitian. Teknik triangulasi yang digunakan adalah pemeriksaan melalui sumber dan teknik. Analisis data yang digunakan adalah model analisis data menurut Miles dan Huberman. Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan diperoleh bahwa: perilaku sehat yang diterapkan oleh mahasiswa FIS UNP yakni, Menjaga pola makan minimal 2 kali, mengkonsumsi sayur-sayuran, buah-buahan dan suplemen atau vitamin dalam menjaga daya tahan tubuh mereka. Melakukan aktivitas fisik seperti, aktivitas olahraga ringan minimal 10 menit sehari, memperbanyak berjalan kaki, dan lain sebagainya, serta membiasakan tidur jam 10 dan tidak membiasakan untuk begadang. Menjaga kebersihan diri mereka dengan rutin mandi minimal 2-3 kali sehari, membiasakan untuk mencuci tangan dan membiasakan mencuci pakaian setelah dipakai satu kali. Menjaga kebersihan lingkungan, dengan menyapu dan membuang sampah agar kost bersih, nyaman dan layak sebagai tempat tinggal.

Kata Kunci: Ancaman Penyakit; Mahasiswa; Perilaku Sehat.

Abstract

This study aims to explain and describe the healthy behaviors adopted by UNP FIS students. This is interesting to study because of the many threats of various kinds of diseases that can interfere with the health conditions of FIS UNP students. analyzed using Talcott Parsons action theory. This research was conducted at the Faculty of Social Sciences, Padang State University from 1 August 2022 to 1 November 2022. Data collection used observation, interview and document study techniques. Interviews were conducted with 16 informants consisting of active FIS UNP students. The triangulation technique used is examination through sources and techniques. The data analysis used was the data analysis model according to Miles and Huberman. Based on the results of the research conducted by the researchers, it was found that: healthy behavior applied by FIS UNP students namely, maintaining a diet of at least 2 times, consuming vegetables, fruits and supplements or vitamins in maintaining their growing resistance. Doing physical activities such as light sports activities for at least 10 minutes a day, increasing walking, and so on, and getting used to sleeping at 10 o'clock and not getting used to staying up late. Maintaining personal hygiene by bathing regularly at least 2-3 times a day, getting used to washing hands and getting used to washing clothes after being used once. Maintaining the cleanliness of the environment, by sweeping and disposing of trash so that the boarding house is clean, comfortable and suitable as a place to live.

Keywords: Disease threat; Healthy behaviors; Student.

How to Cite: Karlina, E. & Fitriani, E. (2022). Perilaku Sehat Mahasiswa (Studi Kasus Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang). *Jurnal Perspektif: Jurnal Kajian Sosiologi dan Pendidikan*, 5(4), 572-581.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Share-Alike 4.0 International License. If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original. ©2022 by author.

Pendahuluan

Perilaku hidup sehat menjadi bagian terpenting yang harus diterapkan oleh setiap individu dalam menjalankan kehidupan sehari-harinya. Perilaku sehat merupakan tindakan yang dilakukan individu untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan, termasuk upaya untuk mencegah suatu penyakit, perawatan kebersihan diri, dan menjaga kebugaran dengan melakukan aktivitas olahraga dan makanan bergizi (Sarwono, 2017). Penerapan perilaku sehat berlaku untuk semua kalangan masyarakat, karena pada dasarnya semua orang berpotensi terserang berbagai macam penyakit, tidak terkecuali mahasiswa. Mahasiswa merupakan kelompok masyarakat yang banyak melakukan aktivitas di luar rumah, sehingga mudah untuk terserang berbagai macam penyakit.

Terlebih lagi kondisi pada saat ini, dihadapkan dengan berbagai macam fenomena penyakit yang mempengaruhi kesehatan fisik seseorang. Seperti *Coronavirus* merupakan salah satu jenis virus baru yang menginfeksi saluran pernapasan. Tidak hanya covid-19 yang menjadi ancaman kesehatan bagi mahasiswa di Indonesia pada saat ini, namun ada berbagai macam penyakit yang saat ini, menjadi ancaman besar bagi kesehatan mahasiswa. Seperti halnya penyakit legionellosis dengan gejala, demam, myalgia, diare, dispnea, dan sakit kepala, meskipun melalui konfirmasi oleh kementerian kesehatan bahwa penyakit tersebut belum masuk ke Indonesia. Namun pihak kementerian kesehatan menghimbau kepada seluruh masyarakat termasuk kepada mahasiswa untuk mewaspadaai terserangnya penyakit tersebut (Aida, 2022). Selanjutnya pasca pandemi dunia maupun Indonesia juga diresahkan oleh munculnya penyakit baru yang menjadi ancaman bagi kesehatan mahasiswa pada saat ini. Adapun tiga penyakit baru tersebut yakni, cacar monyet (*monke pox*) merupakan penyakit baru yang menjadi ancaman bagi kesehatan dengan munculnya gejala demam, sakit kepala, pembengkakan organ tubuh, sakit punggung, nyeri otot, dan kelesuan. Serta disusul dengan adanya dua penyakit lainnya yakni, virus hendra dan hepatitis akut misterius (Arbar, 2022).

Melalui kondisi yang dijelaskan di atas, memberikan sumber rujukan bagi peneliti dalam melihat kondisi perilaku hidup sehat yang diterapkan oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang dalam kehidupan sehari-hari mereka. Hal ini berkaitan dengan data yang peneliti dapatkan pada klinik Universitas Negeri Padang, dimana melalui data tersebut. Peneliti menemukan bahwa dalam tiga tahun terakhir ini terhitung dari 2020 sampai dengan 2022 tercatat sebanyak 7.529 mahasiswa yang melakukan pengobatan di klinik Universitas Negeri Padang dari jumlah yang tercatat Fakultas Ilmu sosial adalah fakultas yang paling banyak melakukan pengobatan di klinik Universitas Negeri Padang tercatat dari tahun 2020-2021 terdapat 818 mahasiswa. Dari data klinik Universitas Negeri Padang penyakit yang umum diderita dari tahun 2020-2022 adalah *Common Cold*, *Gastritis*, *Tongsilitis/Faringitis*, *Obs. Febris*, dan penyakit kulit alergi (Klinik UNP, 2022).

Selanjutnya melihat dari klasifikasi bentuk-bentuk perilaku sehat yakni; pertama perilaku pemeliharaan kesehatan (*health maintenance*) sebagai bentuk usaha seseorang untuk memelihara atau menjaga kesehatan agar tidak sakit dan upaya untuk menyembuhkan bila sakit. Kedua perilaku pencarian dan penggunaan sistem atau fasilitas pelayanan kesehatan, berkaitan dengan tindakan seseorang saat sakit atau kecelakaan. Dan tiga perilaku kesehatan lingkungan, berkaitan dengan keadaan lingkungan fisik, sosial, budaya dan lain sebagainya (Pakpahan, 2021). Namun berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara peneliti dengan beberapa informan, masih banyaknya mahasiswa FIS UNP yang tetap mempertahankan kebiasaan buruk yang sering mereka lakukan. Hal ini terungkap oleh beberapa ungkapan informan yang mengatakan bahwa mereka masih sering begadang sampai larut malam, terbiasa dengan menggunakan pakaian yang sudah berhari-hari, masih sering mempertahankan kebiasaan malas mandi kalau tidak ke kampus, sering mengonsumsi makanan yang hanya sekedar makan tanpa mempertimbangkan gizi, dan juga masih sering malas-malasan untuk membersihkan kamar kost atau kontrakan. Hal tersebut merupakan kebiasaan buruk yang terjadi di kalangan mahasiswa pada umumnya.

Fenomena tersebut menjadi suatu hal yang menarik untuk dilakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui, menjelaskan dan mendeskripsikan perilaku hidup sehat yang dilakukan oleh mahasiswa FIS UNP. Fokus penelitian ini adalah perilaku sehat mahasiswa Universitas Negeri Padang dalam menghadapi berbagai ancaman penyakit yang mampu mengganggu kesehatan mahasiswa tersebut. Di mana pada kondisi saat ini mahasiswa dituntut untuk lebih peduli dan meningkatkan kesadaran terhadap kesehatan, dalam menjaga kesehatan fisik dan non fisik mereka dalam mencegah penyakit yang sangat rentan untuk terpapar dengan adanya intensitas aktivitas sosial yang tinggi dan pola hidup yang tidak sehat.

Adapun penelitian terdahulu terkait perilaku hidup sehat yang relevan dengan dalam penelitian ini, pertama penelitian Khamdilah (2021) penelitian ini menjelaskan tentang gambaran perilaku hidup sehat dari pendamping ODHA. Kedua, penelitian Maulida (2012) yang menjelaskan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat santri di Pesantren Mahasiswa An-najah, mulai dari pengetahuan, perspektif akan sehat dan sakit, serta perilaku terkait hidup bersih dan sehat. Ketiga, penelitian Monica (2018) menemukan bahwa adanya hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan teman sebaya dan perilaku sehat pada

mahasiswa. *Keempat*, penelitian [Apriliana \(2016\)](#) menjelaskan bahwa perilaku sehat anak usia dini PAUD di Purwomukti belum dilaksanakan dengan baik. *Kelima*, penelitian [Firdausy \(2022\)](#) yang menunjukkan bahwa gambaran perilaku sehat masyarakat desa Gambong dapat dilihat dari 10 indikator perilaku hidup bersih dan sehat.

Pada dasarnya penelitian yang peneliti lakukan memiliki persamaan dan perbedaan pada penelitian-penelitian sebelumnya. Penelitian yang peneliti lakukan memiliki persamaan yang terletak pada objek kajian yang dilakukan yakni, terkait perilaku hidup sehat. Perbedaan dalam penelitian yang peneliti lakukan terletak pada permasalahan, teori, pendekatan dan fokus dalam penelitian yakni, tentang penerapan perilaku hidup sehat oleh mahasiswa FIS UNP dalam menghadapi berbagai macam ancaman penyakit yang mampu mempengaruhi kondisi kesehatan fisik mereka.

Berdasarkan uraian dan relevansi yang dipaparkan terkait tentang perilaku sehat mahasiswa FIS UNP dalam menghadapi berbagai macam ancaman penyakit pada saat ini. Peneliti menemukan sebuah peluang untuk dilakukan penelitian dan pengkajian secara mendalam tentang perilaku sehat yang diterapkan oleh mahasiswa Universitas Negeri Padang. Berbeda dari lima penelitian di atas, dalam penelitian ini peneliti mengkaji tentang perilaku sehat mahasiswa Universitas Negeri Padang dalam menghadapi berbagai macam ancaman penyakit, yang dilihat dari ilmu sosiologi kesehatan. Peneliti tertarik untuk meneliti tentang perilaku sehat yang diterapkan oleh mahasiswa FIS UNP dalam menghadapi berbagai macam ancaman penyakit pada saat ini.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tipe studi kasus. Penelitian ini menerapkan cara pandang yang bergaya induktif, berfokus pada makna individual dan menjelaskan kompleksitas suatu permasalahan secara mendalam, terhadap sebuah fakta dan realita yang terjadi di tengah-tengah kehidupan masyarakat ([Nugrahani, 2014](#)). Dengan penelitian tentang perilaku sehat mahasiswa FIS UNP. Dengan proses pengumpulan data dan informasi secara mendalam, intensif, holistik, dan sistematis mengenai individu dan kelompok ([Yusuf, 2014](#)). Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang. Alasan dilakukan penelitian di lokasi FIS UNP karena, melalui data tersebut. Peneliti menemukan bahwa dalam tiga tahun terakhir ini terhitung dari 2020 sampai dengan 2022 tercatat sebanyak 818 mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial yang melakukan pengobatan dan menjadi Fakultas dengan jumlah mahasiswa terbanyak yang melakukan pengobatan di klinik Universitas Negeri Padang.

Informan peneliti sebanyak 16 orang terdiri dari 6 orang laki-laki dan 10 orang perempuan, informan peneliti merupakan mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang yang melaksanakan Perkuliahan Tatap Muka (PTM) pada tahun 2022, mahasiswa yang tergabung dalam organisasi kemahasiswaan seperti, BEM, BPM, HIMA, dan UKM dan teman terdekat mahasiswa yang menjadi informan penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan yakni; observasi, wawancara dan studi dokumen. Observasi yang dilakukan dengan cara mengamati secara langsung kegiatan mahasiswa mulai dari perilaku mahasiswa di lingkungan kampus maupun di luar lingkungan kampus ([Hasanah, 2017](#)). Wawancara dilaksanakan secara mendalam (indepth interview) dengan menggunakan pedoman wawancara yang telah disiapkan ([Sugiyono, 2013](#)). Dokumentasi dilakukan dengan cara mengumpulkan informasi dari berbagai sumber tertulis dan dokumen yakni, sejarah Universitas Negeri Padang, Deskripsi Fakultas Ilmu Sosial, Visi Misi UNP dan Visi Misi FIS, serta data kunjungan mahasiswa ke klinik UNP, selanjutnya juga studi dokumentasi yang peneliti dapatkan yakni berupa artikel-artikel yang menjadi sumber rujukan dalam penelitian ini. Teknik triangulasi yang digunakan adalah pemeriksaan melalui sumber dan teknik. Analisis data yang digunakan adalah model analisis data menurut Miles dan Huberman.

Hasil dan Pembahasan

Perilaku Sehat Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang

Perilaku sehat pada dasarnya merupakan tindakan yang dilakukan oleh seseorang dalam upaya untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan fisik maupun non fisik, dan menjadi bagian terpenting yang harus diterapkan oleh setiap orang dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Penerapan perilaku sehat berlaku untuk semua elemen masyarakat begitu juga dengan mahasiswa, sebagai bagian dari elemen masyarakat tersebut ([Sarwono, 2017](#)). Mahasiswa umumnya dihadapkan pada berbagai macam kegiatan dengan intensitas yang tinggi, terlebih lagi kondisi pada saat ini, dihadapkan dengan berbagai macam fenomena penyakit yang mempengaruhi kesehatan fisik. Melalui penjelasan tersebut peneliti melihat dan memahami bahwa penting bagi setiap mahasiswa untuk meningkatkan imun dengan memperbaiki pola kebiasaan buruk seperti, meningkatkan intensitas berolahraga, mengonsumsi makanan yang bergizi,

mengurangi kebiasaan begadang, dan menjaga pola hidup sehat dengan selalu menjaga kebersihan kost atau kontrakan dan diri mereka pribadi.

Adapun bentuk perilaku sehat didasari oleh tindakan seorang mahasiswa dalam menjaga pola hidup sehat yang baik, disertai dengan adanya dukungan dari lingkungan sekitar dalam mendorong terciptanya perilaku hidup sehat seseorang. Dalam hal ini perilaku personal dalam perilaku hidup sehat dapat dilihat dari makan yang teratur, aktivitas olahraga, tidur cukup dan merawat diri. Hal ini juga disertai dengan adanya lingkungan yang mendukung seperti tempat tinggal dan lingkungan sosial budaya masyarakat.

Makan Teratur

Makanan menjadi bagian terpenting yang tidak bisa dipisahkan dengan kehidupan sehari-hari, sebagai sumber energi untuk menjalankan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Makanan juga dapat diartikan sebagai obat yang mengandung zat-zat bergizi dan unsur-unsur/ ikatan kimia yang dibutuhkan oleh tubuh, yang berfungsi sebagai sumber energi, membangun sel-sel tubuh, pelindung tubuh serta dapat menjaga kesehatan (Fitri, 2013). Makan yang teratur diartikan cara atau kebiasaan yang dilakukan seseorang atau sekelompok orang dalam kondisi sehat maupun sakit dalam hal mengkonsumsi makanan yang dilakukan secara berulang-ulang pada waktu tertentu dalam jangka waktu yang lama (Fitri, 2013).

Penerapan makan teratur merupakan sebagai cara untuk meminimalisir terhadap berbagai macam resiko-resiko penyakit yang akan timbul akibat makan yang tidak teratur dan tidak sehat. Melalui observasi dan wawancara yang peneliti lakukan terhadap mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang, ditemukan berbagai macam penerapan makan teratur yang dilakukan oleh mereka dalam kehidupan sehari-hari. Sebagaimana diungkapkan oleh FA mahasiswa semester tiga program studi pendidikan agama islam, dimana dia bahwa:

“Saya menjaga pola makan saya dengan baik agar tidak sakit selain makanan nasi saya juga makan makanan buah- buahan setiap hari. Saya makan 3x sehari, pagi sebelum berangkat ke kampus, siang, lalu malam. Itu merupakan bentuk pola makan yang selalu saya jaga setiap harinya, itupun juga disesuaikan dengan uang jajan saya perbulan, ya umumnya jajan saya dalam satu bulan itu 600rb ditambah dengan 25 ribu setiap hari jum’at, itu biasanya saya beliin buah-buahan, yaaa kebutuhan makan saya juga terpenuhi dengan adanya jamaah yang memberikan makanan setiap beberapa kali sehari. Dan alhamdulillah dengan adanya pemberian tersebut bisa memenuhi kebutuhan makan saya” (Wawancara 23 September 2022).

Hal senada juga diungkapkan oleh WD mahasiswa semester tiga program studi pendidikan sejarah dan juga merupakan anggota BEM Fakultas Ilmu Sosial, dimana dia mengatakan bahwa:

“Saya makan 2x sehari. Disaat makan saya harus mengkonsumsi sayur dan lebih banyak makan sayur dari nasi,yaaa umumnya saya makan nasi dengan lauk dan sayuran. Tidak hanya itu saja saya juga mengkonsumsi buah-buahan seperti alpukat, jambu biji kristal, yang intinya dalam satu minggu ada mengkonsumsi buah-buahan, untuk konsumsi makanan itu, setiap berapa minggu sekali saya mendapatkan kiriman dari orang tua saya di kampung, seperti sayuran, buah-buahan dan lain sebagainya. Untuk jajan saya sendiri itu satu minggu 200-300rb dan setiap harinya hanya menghabiskan uang jajan kisaran 20-30rb” (Wawancara 30 September 2022).

Hal tersebut diungkapkan oleh AS mahasiswa semester 3 program studi pendidikan geografi, sebagaimana dia mengatakan bahwa:

“Selain menjaga pola makan saya juga menyiapkan suplemen penambah darah. Agar tidak pusing, terlebih lagi kita sebagai mahasiswa umumnya dihadapkan oleh berbagai macam aktivitas yang padat. Oleh karena itu kita juga harus menyiapkan suplemen yang mampu menjaga daya tahan tubuh kita. Itupun juga saya sesuaikan dengan uang jajan setiap minggunya yang dikasih orang tua 300rb. Jadi sebisa mungkin saya terlebih dahulu memprioritaskan kebutuhan pokok, seperti makan 3 kali sehari dan selebihnya juga setiap satu minggu itu saya sisihkan 20rb untuk membeli buah-buahan” (Wawancara 23 Oktober 2022).

Selain itu informan lainnya juga mengungkapkan hal yang sama, sebagaimana diutarakan oleh HK mahasiswa semester tiga program studi pendidikan sosiologi, ia mengatakan bahwa:

“Menurut saya dalam menjaga kondisi kesehatan tidak cukup dengan hanya menjaga pola makan saja. Tapi juga penting untuk mengkonsumsi suplemen ataupun vitamin. Oleh karena itu saya mengkonsumsi vitamin B kompleks untuk menjaga daya tahan tubuh saya, dengan kondisi aktivitas yang padat” (Wawancara 23 Agustus 2022).



Gambar 1. Menu makanan salah satu mahasiswa FIS UNP

Berdasarkan hasil wawancara di atas bersama narasumber, menjelaskan bahwa mahasiswa FIS UNP Menjaga makan teratur dengan makan minimal 2 kali dalam satu hari, dibarengi dengan mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan serta mengkonsumsi berbagai macam suplemen atau vitamin dalam menjaga daya tahan tubuh mereka. Kondisi tersebut juga disesuaikan dengan uang jajan yang diberikan oleh orang tua pada setiap mahasiswa, yang mana rata-rata mahasiswa FIS UNP mendapatkan uang jajan sekitar 200-300 ribu per minggu.

Selanjutnya berdasarkan data yang peneliti temukan di lapangan dapat disimpulkan. Terkait dengan pola makan teratur yang dilakukan oleh mahasiswa FIS UNP dalam menjaga kondisi kesehatan mereka yang merupakan bentuk perilaku sehat yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Meskipun pada realitanya mereka dihadapkan oleh kondisi ekonomi yang terbatas. Namun dengan adanya manajemen uang jajan yang baik dari setiap mahasiswa FIS UNP mereka mampu menerapkan perilaku sehat yang disesuaikan dengan kondisi ekonomi mereka masing-masing. Seperti halnya dengan memprioritaskan memenuhi kebutuhan pokok dengan makan minimal 2 kali sehari, menyisipkan sedikit dari uang bulanan mereka untuk membeli buah-buahan, dan juga sebagian dari mahasiswa FIS UNP mendapatkan kiriman dari orang tua mereka berupa sembako dan buah-buahan. Hal tersebutlah yang menjadi pendukung untuk tetap menerapkan perilaku sehat meskipun dalam kondisi menjadi seorang anak kost.

Aktivitas Olahraga

Pada dasarnya aktivitas olahraga juga dapat diartikan sebagai suatu gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energi, termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian dan kegiatan rekreasi WHO (Kusumo, 2020). Penerapan aktivitas olahraga yang baik dan konsisten oleh mahasiswa merupakan sebagai cara untuk meminimalisir terserangnya berbagai macam resiko-resiko penyakit yang akan timbul akibat kurangnya aktivitas olahraga yang dilakukan oleh setiap mahasiswa dalam keseharian mereka. Melalui observasi dan wawancara yang peneliti lakukan terhadap mahasiswa FIS UNP. ditemukan berbagai macam penerapan aktivitas olahraga yang dilakukan oleh mereka dalam kehidupan sehari-hari. sebagaimana hal tersebut diungkapkan oleh N mahasiswa semester tiga program studi pendidikan agama islam, dimana dia mengatakan bahwa;

“Ya, untuk aktivitas fisik yang sering saya lakukan itu biasanya saya lari pagi, dan saya juga melakukan aktivitas olahraga satu kali seminggu. Tujuan dari melakukan aktivitas fisik ini agar saya tetap bugar. Meskipun dengan kondisi aktivitas perkuliahan yang padat, sebisa mungkin yaaa saya melakukan aktivitas olahraga dengan berjalan kaki ke kampus, ya hitung-hitung olahraga ringan setiap paginya, kalau misalkan saya tidak bisa melakukan olahraga karena adanya kegiatan yang padat tadi” (Wawancara 19 September 2022).

Hal senada pun juga disampaikan oleh mahasiswa lainnya, sebagaimana yang disampaikan oleh CA mahasiswa semester tiga program studi ilmu administrasi negara, berkaitan dengan aktivitas fisik yang dia lakukan yakni;

“...Umumnya sih saya melakukan aktivitas fisik seperti membersihkan rumah. Dibarengi juga dengan olahraga dan memperbanyak jalan kaki. Biasanya sih saya melakukan aktivitas olahraga seperti sit up dan aktivitas olahraga tersebut saya lakukan 2-3 kali seminggu. Tapi bagi saya dengan melakukan aktivitas bersih-bersih juga bagian dari aktivitas fisik yang bisa menghasilkan keringat, jadi sudah cukup bagi saya untuk menjaga kondisi fisik agar tetap bugar” (Wawancara 7 September 2022).



Gambar 2. Aktivitas Fisik Mahasiswa UNP

Melalui ungkapan yang disampaikan oleh informan di atas pada umumnya mahasiswa FIS UNP, menjalankan aktivitas fisik dengan sangat baik untuk meminimalisir terserangnya berbagai macam resiko-resiko penyakit yang akan timbul akibat kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh setiap mahasiswa dalam keseharian mereka. Pada dasarnya aktivitas fisik yang umumnya dilakukan oleh mereka, yakni dengan melakukan berbagai macam aktivitas olahraga ringan setiap harinya, seperti, sit up, melakukan lompatan, memperbanyak berjalan kaki, dan lain sebagainya. Tidak hanya itu saja, mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang juga memiliki jadwal olahraga rutin yang mereka lakukan, seperti adanya mahasiswa yang melakukan aktivitas olahraga 10 menit dalam satu hari, atau ada juga yang melakukan aktivitas olahraga 2-3 kali seminggu, serta ada juga mahasiswa yang melakukan aktivitas olahraga 1 minggu sekali. Selain itu juga dengan adanya aktivitas perkuliahan yang padat mereka juga tetap melakukan aktivitas olahraga yang mampu menghasilkan keringat, seperti halnya berjalan kaki dari kos ke kampus.

Berdasarkan data yang peneliti temukan di lapangan dapat disimpulkan. Terkait penerapan aktivitas olahraga yang dilakukan oleh mahasiswa FIS UNP, dengan adanya penjadwalan rutin setiap harinya ataupun setiap minggunya untuk melakukan kegiatan olahraga. Selain itu mahasiswa FIS UNP juga memanfaatkan kegiatan keseharian mereka untuk melakukan aktivitas olahraga, seperti jalan kaki ke kampus dan juga melakukan aktivitas membersihkan kost.

Tidur/ Istirahat yang cukup

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia. Kebutuhan tidur dirasakan dalam kehidupan setelah seharian lelah beraktivitas dan secara otomatis tubuh akan memberi sinyal untuk istirahat. Tidur menjadi kegiatan normal dan menjadi aktivitas yang manusiawi dalam kehidupan sehari-hari (Iqbal, 2017). Tidak hanya dengan melakukan aktivitas fisik atau aktivitas olahraga yang teratur, mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang juga menjaga kesehatan fisik mereka dengan menjaga tidur yang teratur, sebagaimana hal tersebut diungkapkan oleh N mahasiswa semester tiga program studi pendidikan agama islam, dimana dia mengatakan bahwa;

“Selain melakukan aktivitas fisik saya juga menjaga pola tidur. Biasanya sih kalau waktu tidur saya sangat cukup, karena saya terbiasa tidur setiap jam 10. Sebisa mungkin saya menghindari begadang di malam hari, karena kalau keseringan begadang di malam hari bakal berdampak buruk bagi kondisi ke sahatan kita. Terutama hal itu pasti bakal mengganggu aktivitas di siang harinya kita...” (Wawancara 19 September 2022).

Hal yang sama pun juga dilakukan oleh RJ mahasiswa semester lima program studi geografi, dalam menjaga pola tidur, sebagaimana dia mengatakan bahwa:

“Ya, menurut saya penting menjaga pola tidur, agar kondisi fisik kita tetap stabil dan bugar. Pada umumnya kalau mahasiswa pasti banyak tugas kuliah, nah untuk mengatur pola tidur saya, agar tidak begadang di malam harinya. Sebisa mungkin saya membuat tugas di percepat agar tidak sampai tengah malam. Pada umumnya sih saya memiliki waktu tidur 7 jam dalam satu hari...” (Wawancara 2 Oktober 2022).

Selanjutnya FA mahasiswa semester tiga program studi pendidikan agama islam juga mengatakan hal yang serupa dalam menjaga pola tidur yang baik, sebagaimana dia mengatakan:

“Kalau dari pola istirahat dan tidur saya teratur biasanya saya sebelum jam 10 malam udah tidur. Saya juga membiasakan diri bangun jam setengah 4 subuh, karena saya juga harus

mempersiapkan untuk kegiatan sholat. Saya tidak begadang pada malam hari untuk tugas saya kerjakan di waktu luang agar tidak begadang” (Wawancara 23 September 2022).

Hasil wawancara yang disampaikan oleh informan diatas mengungkapkan bahwa pola tidur/ istirahat mahasiswa FIS UNP dalam menjaga kualitas fisik yaitu, dengan membiasakan tidur jam 10 atau meminimalisir untuk tidak melakukan aktivitas begadang di malam hari dan tidur di siang hari. Berdasarkan data yang peneliti temukan di lapangan dapat disimpulkan. Terkait pola tidur atau istirahat yang cukup mahasiswa FIS UNP pada umumnya menerapkan perilaku tidur sehat dengan mengutamakan tidur yang cukup dalam satu hari dan berupaya menghindari aktivitas begadang di malam hari, karena pada umumnya dengan melakukan aktivitas begadang di malam hari selain dapat mengganggu kondisi fisik di siang hari, juga dapat mengganggu kesehatan dan sangat mudah untuk terserang penyakit.

Merawat Diri

Secara sederhana merawat diri dapat diartikan sebagai bentuk tindakan untuk memelihara dan menjaga kebersihan diri pribadi, atau juga bisa diartikan sebagai usaha diri pribadi untuk mendapatkan kesehatan dan kesejahteraan fisik secara optimal (Zakiudin, 2016). Merawat diri menjadi poin penting yang bertujuan untuk menghindari dan mencegah ataupun menanggulangi resiko-resiko terserangnya berbagai macam penyakit yang bisa mengancam kondisi kesehatan setiap mahasiswa. Dalam merawat kebersihan diri pada halnya, setiap mahasiswa memiliki cara dan strategi yang beragam dan berbeda-beda. Hal ini dapat kita lihat dari hasil observasi dan wawancara yang peneliti lakukan terhadap mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang, dalam menjaga kebersihan diri mereka. Sebagaimana hal tersebut diungkapkan oleh NA mahasiswa semester tiga program studi administrasi negara, dimana dia mengatakan bahwa:

“Saya mempunyai kebiasaan mandi yang teratur. Scrubbing badan di waktu luang, gosok gigi sebelum tidur, kebiasaan cuci tangan. Saya dari dulu biasa mandi 2-3x sehari di waktu pagi dan sore/malam dan kalau baju yang saya pakai seharian pasti saya cuci dan saya mencuci baju tiap hari biar tidak numpuk. Bagi saya merawat diri itu bagian dari kebiasaan yang harus kita tanamkan di diri kita sendiri...” (Wawancara 29 September 2022).

Dalam menjaga kebersihan diri mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang yang lainnya pun juga melakukan kebiasaan yang sama seperti yang dilakukan oleh Nurul Azizih, sebagaimana hal tersebut disampaikan oleh RA mahasiswa semester tiga program studi pendidikan PKN, dimana dia juga mengatakan bahwa:

“Saya terbiasa untuk mandi dengan teratur dan cuci tangan sebelum dan selesai makan. Saya dari dulu biasa mandi 2x sehari di waktu pagi dan sore/malam. Saya juga kalau baju yang saya pakai seharian pasti saya cuci dan saya mencuci baju tiap hari biar tidak numpuk, soalnya gini kalau baju udah di pakai berkali-kali itu pasti gak enak, terutama pasti udah bau keringat...” (Wawancara 21 Agustus 2022).

Berdasarkan dari data hasil wawancara dengan informan diatas. Menjaga dalam menjaga kebersihan diri mahasiswa FIS UNP dengan rutin mandi minimal 2-3 kali sehari, membiasakan untuk mencuci tangan dan juga membiasakan mencuci pakaian setelah dipakai atau tidak membiasakan diri mereka untuk menggunakan pakaian lebih dari satu kali. Melalui data yang peneliti temukan dapat ditarik sebuah kesimpulan. Terkait dengan perilaku sehat mahasiswa FIS UNP dalam merawat diri mereka, dengan cara mandi 2-3 kali sehari, membiasakan cuci tangan setiap sebelum dan sesudah beraktifitas, dan selalu menjaga kebersihan pakaian. Tujuan dari merawat diri berkaitan dengan penerapan perilaku sehat yang dilakukan oleh setiap mahasiswa FIS UNP dalam kehidupan sehari-harinya, agar nantinya mereka tidak mudah untuk terserang berbagai macam penyakit.

Menjaga Kebersihan Kost

Kebersihan lingkungan dapat diartikan sebagai sebuah keadaan bebas dari kotoran, termasuk diantaranya, debu, sampah, dan bau. Kebersihan lingkungan adalah kebersihan tempat tinggal, tempat bekerja, dan tempat awam. Kebersihan tempat tinggal dilakukan dengan cara mengelap tingkap dan perabot rumah, menyapu dan mengepel lantai, mencuci peralatan masak dan peralatan makan, membersihkan bilik mandi dan jamban, serta membuang sampah (Darmawan & Fadjarajani, 2016). Menjaga kebersihan kost menjadi poin penting yang bertujuan untuk menghindari dan mencegah ataupun menanggulangi resiko-resiko terserangnya berbagai macam penyakit yang bisa mengancam kondisi kesehatan setiap mahasiswa. Dalam menjaga kebersihan kost pada halnya, setiap mahasiswa memiliki cara dan strategi yang beragam dan berbeda-beda. Hal ini dapat kita lihat dari hasil observasi dan wawancara yang peneliti lakukan terhadap mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang, dalam menjaga kebersihan kost mereka.

Sebagaimana yang diungkapkan oleh AV mahasiswa semester tiga program studi pendidikan sejarah, dimana dia mengatakan bahwa:

“Untuk menjaga kebersihan pekarangan kos. Kami mengadakan agenda gotong royong 2x dalam sebulan dan di dalam kamar kami membersihkannya setiap hari, untuk sampah sudah disediakan tempat. Saya sendiri juga risih melihat lingkungan yang kurang bersih karena juga mengundang penyakit. Bagi saya keutaman tempat tinggal itu bukan soal bagus atau jeleknya, tapi soal bersih dan rapi, serta terbebas dari sampah yang mengundang penyakit...” (Wawancara 19 September 2022).

Hal senada juga disampaikan oleh mahasiswa lainnya dalam menjaga kebersihan kost. Sebagai bentuk perilaku sehat yang mereka terapkan di dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut disampaikan oleh RJ mahasiswa semester lima program studi geografi, dimana dia mengatakan bahwa:

“Menurut saya menjaga kebersihan kost itu soal kenyamanan kita sendiri, jadi kalau kost kita bersih yaa kitanya juga enak dong untuk istirahat. Untuk kawasan kost saya sendiri sangat bersih dan nyaman. Kalau di kost saya tidak suka melihat sampah berserakan, kamar harus bersih, saat keluar kos kalau ada sampah saya bawa untuk dibuang ke tempat pembuangan sampah. Untuk menyapu kamar di kost saya sering inisiatif sendiri...” (Wawancara 2 Oktober 2022).



Gambar 3. Kondisi Kamar Kos salah satu Mahasiswa FIS



Gambar 4. Kondisi Lingkungan di sekitar Kos salah satu Mahasiswa FIS

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi bahwa mahasiswa FIS UNP dalam menjaga kebersihan kost, dengan melakukan gotong royong sesama penghuni kost setiap minggunya, membiasakan untuk setiap harinya menjaga dan membersihkan kamar kost mereka seperti menyapu, membuang sampah yang sudah penuh, yang intinya mereka membuat lingkungan kost atau tempat tinggal mereka bersih, nyaman dan layak sebagai tempat tinggal. Melalui data yang peneliti temukan dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa. Setiap mahasiswa FIS UNP selalu menjaga kebersihan kost dengan cara selalu memperhatikan kebersihan kost dengan menyapu setiap hari dan juga membuang sampah yang sudah menumpuk. Pada dasarnya bagi mahasiswa FIS UNP kebersihan kost itu bagian penting untuk kita merasakan kenyamanan saat kita beristirahat dan itu jadi bagian perilaku sehat agar terhindar dari berbagai macam penyakit.

Pembahasan

Berdasarkan hasil temuan peneliti dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa cara atau langkah perilaku sehat yang diterapkan oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang dalam menghadapi berbagai macam ancaman fenomena penyakit saat ini seperti halnya Covid-19, cacar monyet (*monkey pox*) merupakan penyakit baru yang menjadi ancaman bagi kesehatan dengan munculnya gejala demam, sakit kepala, pembengkakan organ tubuh, sakit punggung, nyeri otot, dan kelesuan. Serta disusul dengan adanya dua penyakit lainnya yakni, virus hendra dan hepatitis akut misterius. Selain itu banyak penyakit lainnya juga yang menjadi ancaman bagi kesehatan mahasiswa seperti maag, diare, sakit kepala, demam, batuk, pilek, flu, tifus, demam berdarah, insomnia, masalah gigi, gondokan, penyakit kulit, dan lain sebagainya. Yaitu melalui cara: makan teratur, melakukan aktivitas olahraga, tidur/istirahat yang cukup, merawat kebersihan diri dan menjaga kebersihan kost. Hal tersebut merupakan bentuk perilaku sehat dalam upaya dan usaha untuk menjaga kondisi kesehatan fisik mahasiswa. Agar para mahasiswa tersebut terhindar atau meminimalisir terserang oleh berbagai macam jenis penyakit yang pada saat ini rentan untuk menyerang kondisi kesehatan para mahasiswa.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [Khamdilah \(2021\)](#) yang berjudul Fenomena Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Pondok Pesantren, Studi di Pesantren Mahasiswa An Najah Baturraden Kabupaten Banyumas. Penelitian ini menemukan berbagai fenomena perilaku hidup bersih dan sehat santri di Pesantren Mahasiswa An-najah, mulai dari pengetahuan, perspektif akan sehat dan sakit, serta perilaku terkait hidup bersih dan sehat. Juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh [Sunardi \(2020\)](#) yang berjudul Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta saat Pandemi Covid-19. Dijelaskan bahwa mahasiswa pendidikan Olahraga UNY dalam menghadapi ancaman virus Covid-19 menerapkan perilaku hidup bersih dan dengan cara, perilaku terhadap makan dan minum yang baik. Perilaku terhadap kebersihan diri dan lingkungan dengan baik, perilaku terhadap terhadap sakit dan penyakit, perilaku terhadap keseimbangan antara istirahat dan olahraga dengan baik. Hal tersebut juga diperkuat oleh penelitian [Apriliana \(2016\)](#) yang berjudul “Pelaksanaan Perilaku Sehat Pada Anak Usia Dini di Paud Purwomukti Desa Batur Kecamatan Getasan” dan juga penelitian [Firdausy \(2022\)](#) yang berjudul “Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Masyarakat Pedesaan Dalam Upaya Mewujudkan Sustainable Development Goals (SDGS).

Berdasarkan analisis teori aksi atau tindakan sosial oleh Talcott Parsons, yang menjelaskan bahwa setiap tindakan sosial pasti mengandung maksud atau tujuan. Tindakan-tindakan tersebut didasarkan pada dorongan kemauan, dengan mengindahkan nilai, ide, dan norma ([Ritzer, 2012](#)). Perlu disadari juga bahwa tindakan individu itu juga ditentukan oleh orientasi subjektifnya yang berupa orientasi motivasional dan orientasi nilai ([Raho, 2021](#)). Hal ini menjelaskan bahwa mahasiswa merupakan aktor yang menerapkan sebuah perilaku sehat atau perilaku hidup sehat yang baik, hal tersebut sebagai suatu tindakan yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang sebagai tujuan untuk menjaga kondisi fisik mereka. Untuk mencapai tujuan utama yaitu untuk menjaga kondisi fisik mereka agar tidak mudah terserang oleh berbagai ancaman penyakit maka untuk mencapai tujuannya melalui langkah-langkah yaitu: makan teratur, melakukan aktivitas olahraga, tidur/istirahat yang cukup, merawat kebersihan diri dan menjaga kebersihan kost. Selanjutnya penerapan perilaku hidup sehat juga menjadi sebuah normatif yang sesuai dengan anjuran kesehatan, agar nantinya mahasiswa memiliki kualitas fisik yang baik. Pada dasarnya dalam melakukan penerapan perilaku sehat mahasiswa juga dihadapkan dengan berbagai macam situasi dan kondisi yang mampu mendukung penerapan perilaku sehat itu sendiri, dalam hal ini kita bisa melihat bagaimana kondisi perekonomian mahasiswa itu sendiri dalam memenuhi kebutuhan konsumsi mahasiswa tersebut, disertai juga dengan adanya manajemen waktu yang baik oleh setiap mahasiswa dalam melakukan aktivitas olahraga setiap harinya. Hal tersebut dilakukan oleh setiap mahasiswa agar nantinya mereka mampu menerapkan standar normatif yang tepat dalam perilaku sehat yang seharusnya diterapkan oleh setiap mahasiswa dalam menjaga kondisi fisik mereka agar tetap sehat dan terhindar dari berbagai macam ancaman penyakit.

Kesimpulan

Melalui analisis pembahasan tentang “Perilaku Sehat Mahasiswa FIS UNP” yang diterapkan oleh mahasiswa FIS UNP dalam menghadapi berbagai macam ancaman penyakit pada saat ini”. Peneliti dapat menarik sebuah kesimpulan yakni; Makan yang teratur minimal 2 kali dalam satu hari, dibarengi dengan mengkonsumsi sayur-sayuran, buah-buahan dan mengkonsumsi suplemen atau vitamin dalam menjaga daya tahan tubuh mereka. Melakukan aktivitas olahraga yang mumpuni untuk menjaga daya tahan tubuh minimal 10 menit setiap harinya, seperti, sit up, melakukan lompatan, memperbanyak berjalan kaki, dan lain sebagainya atau ada juga yang melakukan aktivitas olahraga 2-3 kali seminggu dan 1 minggu sekali, dan juga bisa dengan memanfaatkan waktu-waktu tertentu seperti melakukan jalan kaki ke kampus. Tidur/

istirahat yang cukup untuk menjaga kualitas fisik dengan membiasakan tidur jam 10 atau meminimalisir untuk tidak melakukan aktivitas begadang di malam hari dan tidur di siang hari. Merawat kebersihan diri dengan mandi minimal 2-3 kali sehari, membiasakan cuci tangan setiap sebelum dan sesudah beraktivitas, dan selalu menjaga kebersihan pakaian. Dan juga disertai dengan menjaga kebersihan kost, dengan gotong royong sesama penghuni kost setiap minggunya, membiasakan untuk setiap harinya membersihkan kamar kost seperti, menyapu, membuang sampah yang sudah penuh dan mampu memberikan kenyamanan untuk beristirahat. Penelitian ini masih terbatas pada perilaku sehat mahasiswa FIS UNP dalam menghadapi berbagai fenomena ancaman penyakit pada saat ini. Peneliti juga menemukan saran penelitian yang bisa dilakukan untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan bidang sosiologi kesehatan tentang strategi mahasiswa yang mengikuti kegiatan organisasi untuk menjaga kondisi fisik mereka.

Daftar Pustaka

- Aida, N. R. (2022). Kemenkes Peringatkan Kewaspadaan Terhadap Penyakit Legionellosis di Indonesia, Penyakit Apakah Itu?. <https://www.kompas.com>
- Arbar, T. F. (2022). *Pasca Pandemi, Muncul 3 Penyakit Baru Yang Resahkan Dunia*. <https://www.google.com/amp/s/www.cbcindonesia.com>
- Arief, A. N. (2017). (2017). Hubungan A.n tara Dukungan Sosial dengan Perilaku Sehat Pada Mahasiswa Yang Memiliki Riwayat Keluarga Hipertensi. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Ferdiansyah, M. (2015). *Dasar Penelitian Kualitatif*. Bogor: Herya Media.
- Fitri, R.(2013). Deskripsi Pola Makan Penderita Maag Pada Mahasiswa Jurusan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang. Universitas Negeri Padang.
- Hairunisa, N., & Amalia, H. (2020). Review: penyakit virus corona baru 2019 (COVID-19). *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 3(2), 90–100.
- Hasanah, H. (2017). Teknik-Teknik Observasi (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-ilmu Sosial). *At-Taqaddum*, 8(1), 21.
- Iqbal, M. D. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantauan di Yogyakarta. Universitas Airlangga.
- Klinik UNP.(2022). Data Kunjungan Pasien Klinik UNP Tahun 2020-2022). UNP.
- Khamdilah, M.A. (2021). Fenomena Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Pondok Pesantren, Studi di Pesantren Mahasiswa An Najah Baturraden Kabupaten Banyumas. Universitas Jenderal Soedirman.
- Martini, S., Roshifanni, S., & Marzela, F. (2018). Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi Poor Sleep Pattern Increases Risk of Hypertension. *Jurnal Mkm*, 14(3), 297–303.
- Maulida, E. (2012). Perilaku Sehat Pada Pendampingan ODHA. *Skripsi*. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Monica, D. (2018). Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya dan Perilaku Sehat Pada Mahasiswa Universitas Islam Indonesia. *Jurnal Dspace Uji*. 1(2), 97-101.
- Nathaniel, A., Sejati, G. P., Perdana, K. K., Lumbantobing, R. D. P., & Heryandini, S. (2018). Perilaku Profesional Terhadap Pola Makan Sehat. *Indonesian Business Review*, 1(2), 186–200.
- Nugrahani, F. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*. Surakarta: Cakra Books.
- Pakpahan, M.D. (2021). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Prastiwi, A., Darmawan, D. R., & Efriani, E. (2020). Perilaku Kesehatan Pada Masa Pandemi Covid-19. *Culture & Society: Journal of Anthropological Research*, 2(2), 65–75.
- Raho, B. (2021). *Teori sosiologi modern*. Bantul: Moya Zam Zam.
- Ritzer, G. (2012). *Teori Sosiologi (Dari Sosiologi Klasik Sampai Perkembangan Terakhir Posmodern)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Romdlon, N. (2015). *10 Penyakit ini kerap menjakiti mahasiswa, kamu perlu waspada!* [brilio.net](http://www.brilio.net).<http://www.google.com/amp/s/m.brilio.net/amp/news/10-penyakit-ini-kerap-menjakiti-mahasiswa-kamu-perlu-waspada-151027n.gtm>
- Sarwono, S. (2017). *Sosiologi Kesehatan* (Siti (ed.); Cetakan Ke).Yogyakarta: Gajah Mada University Press Anggota IKAPI.
- Sugiyono, S. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunardi, J. & Kriswanto, E.S. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 16(2), 156-167.
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group.