



UNIVERSITAS INDONESIA

HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP DENGAN GAYA
HIDUP SEHAT MAHASISWA S1
PEMINATAN PROMOSI KESEHATAN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS INDONESIA
TAHUN 2009

SKRIPSI

Karina Arvianti
0706217151

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA EKSTENSI PROMOSI KESEHATAN
DEPOK
JUNI 2009



UNIVERSITAS INDONESIA

HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP DENGAN GAYA HIDUP SEHAT
MAHASISWA S1 PEMINATAN PROMOSI KESEHATAN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS INDONESIA
TAHUN 2009

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

Karina Arvianti
0706217151

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA EKSTENSI PROMOSI KESEHATAN
DEPOK
JUNI 2009

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :
Nama : Karina Arvianti
NPM : 0706217151
Program Studi : Promosi Kesehatan
Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Gaya Hidup Sehat
Mahasiswa S1 Peminatan Promosi Kesehatan Fakultas Kesehatan
Masyarakat Universitas Indonesia Tahun 2009

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Program Studi Promosi Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Dra. C. Endah. Wuryaningsih, M.kes ()
Penguji : dr. Zarfiel. Tafal, MPH ()
Penguji : Roji Suherman, SKM, M.kes ()

Ditetapkan di : Depok
Tanggal : 25 Juni 2009

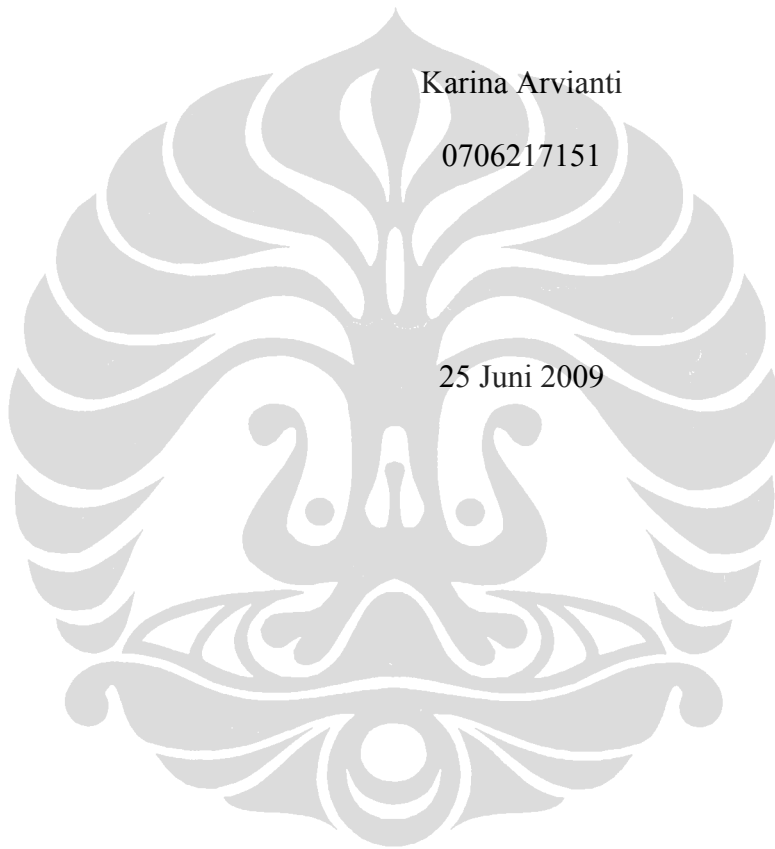
HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri,
dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk
telah saya nyatakan dengan benar

Karina Arvianti

0706217151

25 Juni 2009



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis panjatkan kepada Allah SWT yang atas berkat limpahan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan segenap kemauan dan kemampuan yang dimiliki serta dorongan keluarga dan orang-orang tercinta.

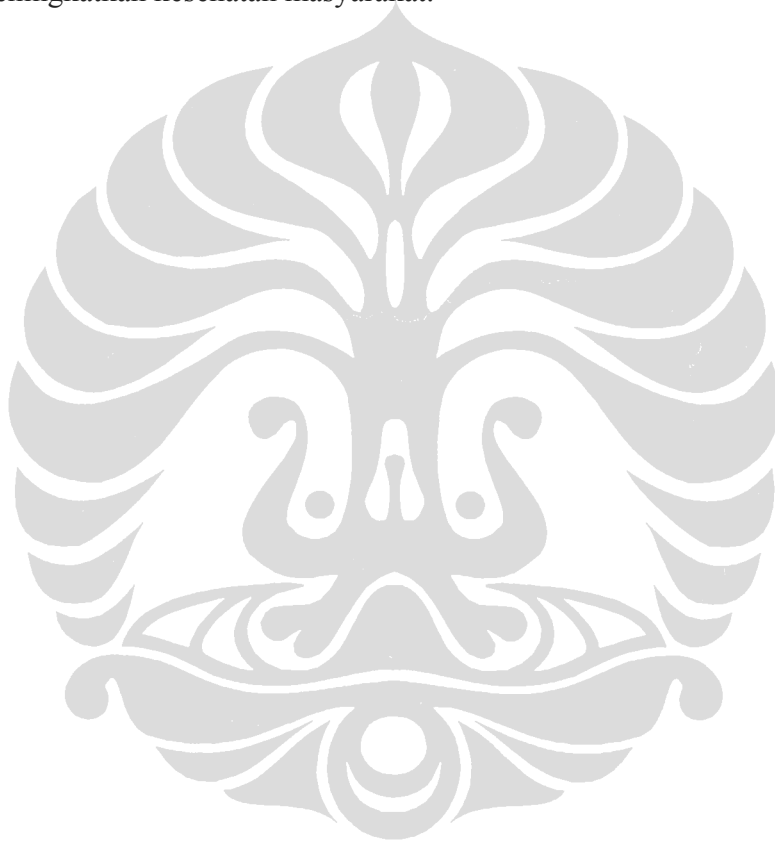
Penulis sadar bahwa pada skripsi ini masih terdapat kekurangan, untuk itu penulis mohon kritik dan saran dari siapapun juga untuk memperbaiki dan memperkaya materi maupun teknis penulisan sehingga lebih sempurnanya skripsi ini.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dra. C. Endah Wahyuni, M.kes, Selaku pembimbing akademik penulis. Dengan segala kesabaran dan ketulusannya membimbing penulis hingga skripsi ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya.
2. dr.Zarfiel tafal,MPH, selaku penguji. Atas segala masukan dan kesediaan waktunya untuk menguji penulis pada saat sidang.
3. Roji Suherman, SKM, M.Kes, selaku penguji. Atas ketersediaan waktunya untuk menguji penulis pada saat sidang.
4. Mama, papa, dan kakak tersayang. Terima kasih atas segala perhatian, materi, dukungan, dan doa selama ini.
5. Keluarga besar. Terima kasih atas dukungan dan doa selama ini.
6. Eri Deskayana. Terima kasih atas segala perhatian, dukungan, doa, kesabaran, dan pengorbanan dari semasa penulis menjalani masa perkuliahan hingga berakhirnya penulisan skripsi.
7. Sahabat tersayang, Anggia Septyana Cawangie dan Eka Mutia Yuliandarin. Terima kasih atas 5 tahun yang indah ini. Tawa, canda, hingga air mata telah kita lewati bersama. Semoga akhir masa perkuliahan ini bukan akhir dari persahabatan kita.
8. Aryo Bagus Putranto dan David Yoshua Kawilarang. Terima kasih atas dukungan dan hiburan yang kalian berikan selama ini.
9. Teman-teman angkatan 2007 Peminatan Promosi Kesehatan. Arin, Icha, Sarah, Nari, Ichul, Maduth, Resti, Siska, Fredrik, Uthi, Rini, dan Nenek, Terima kasih buat dukungan dan kebersamaan kita selama 5 tahun ini.

10. Anto, Bang Yono, dan Bang Renjani. Terima kasih atas tempat berteduhnya dan canda tawanya selama ini.
11. Mas Yakim. Terima kasih untuk kerjasamanya untuk mempermudah penulis menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Semoga Allah SWT senantiasa memberkahi karuniaNya kepada kita semua dan mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca, terutama yang tertarik dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat.



Depok, 25 Juni 2009

Penulis

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Indonesia, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Karina Arvianti
NPM : 0706217151
Program Studi : Promosi Kesehatan
Departemen : PKIP
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Indonesia **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Gaya Hidup Sehat Mahasiswa S1 Peminatan Promosi Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Tahun 2009”
Beserta perangkat yang ada. Dengan hak bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Indonesia berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data based*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.
Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Depok, 25 Juni 2009
Yang menyatakan

(Karina. Arvianti)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	I
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	6
1.3. Pertanyaan Penelitian.....	7
1.4. Tujuan Penelitian.....	8
1.4.1. Tujuan Umum.....	8
1.4.2. Tujuan Khusus.....	8
1.5. Ruang Lingkup Penelitian.....	9
1.6. Manfaat Penelitian.....	9
1.6.1 Bagi Peneliti.....	9
1.6.2 Fakultas Kesehatan Masyarakat.....	9
1.6.3 Bagi Dinas Kesehatan Kota Depok.....	10
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1. Definisi-definisi.....	11
2.1.1. Definisi Sehat.....	11
2.1.1.1 Konsep H.L Bloom.....	11
2.1.2. Definisi Gaya Hidup Sehat.....	12

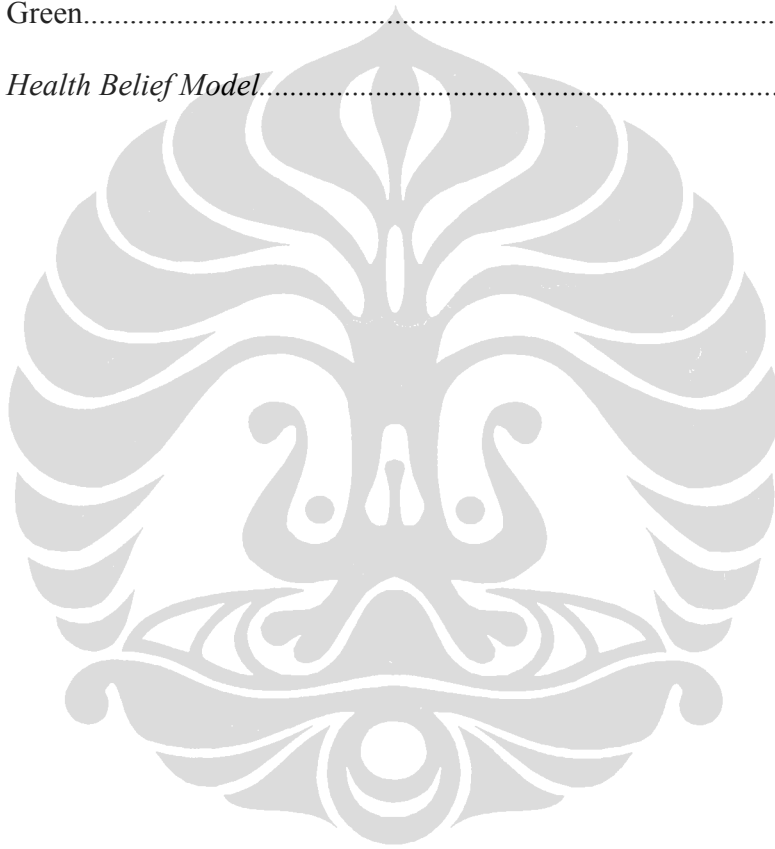
2.2. Indikator Gaya Hidup Sehat.....	13
2.2.1. Menurut Becker.....	13
2.2.2. Indikator Gaya Hidup Sehat Skala Nasional.....	15
2.2.2.1. Perilaku Tidak Merokok.....	15
2.2.2.1.1. Surat Edaran Himbauan.....	16
2.2.2.2. Pola Makan Seimbang.....	17
2.2.2.2.1. Zat Gizi Seimbang.....	18
2.2.2.2.2. Pedoman Umum Gizi Seimbang.....	19
2.2.2.3. Aktivitas Fisik Teratur.....	21
2.3. Pengetahuan.....	23
2.3.1. Definisi Pengetahuan.....	23
2.3.2. Tingkat Pengetahuan di Dalam Domain kognitif.....	24
2.4. Sikap.....	25
2.4.1. Definisi Sikap.....	25
2.4.2. Proses Terbentuknya Sikap dan Reaksi.....	25
2.4.3. Tingkatan Pada Sikap.....	26
2.5. Perilaku.....	27
2.5.1. Definisi Perilaku.....	27
2.5.2. Tingkatan Pada Perilaku.....	28
2.5.3. Faktor-Faktor Penyebab Perilaku.....	29
2.5.3.1 Teori <i>Health Promotion Planning an educational and Environment Approach</i>	29
2.5.3.2 Teori <i>Health Belief Model</i>	31
2.6. Karakteristik Responden.....	33
2.6.1. Jenis Kelamin.....	33
2.6.2. Umur.....	34
2.6.3. Status Pernikahan.....	34
2.6.4. Pekerjaan.....	35
2.6.5. Pendapatan.....	35
2.7. Penelitian-penelitian yang Berkaitan yang Pernah Dilakukan.....	36
2.7.1. Penelitian Mengenai Gaya Hidup Sehat.....	36

	2.7.2. Penelitian mengenai Perilaku Hidup Sehat.....	36
BAB 3	KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL.....	38
	3.1. Kerangka Konsep.....	38
	3.2. Hipotesis.....	39
	3.3. Definisi Operasional.....	40
BAB 4	METODELOGI PENELITIAN.....	43
	4.1. Rancangan Penelitian.....	43
	4.2. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	43
	4.3. Populasi dan Sampel.....	43
	4.3.1. Populasi.....	43
	4.3.2. Sampel.....	43
	4.4. Pengumpulan Data.....	44
	4.4.1. Jenis Data.....	44
	4.4.2. Sumber Data.....	44
	4.4.3. Pengumpul Data.....	44
	4.4.4. Cara Pengumpulan Data.....	45
	4.5. Instrumen.....	45
	4.5.1. Uji Coba Kuesioner.....	45
	4.6. Pengolahan Data.....	46
	4.7. Analisa Data.....	49
BAB 5	HASIL PENELITIAN.....	51
	5.1. Analisa univariat.....	51
	5.1.1. Karakteristik Responden.....	51
	5.1.2. Pengetahuan.....	54
	5.1.3. Sikap.....	55
	5.1.4. Gaya Hidup Sehat.....	56

5.2. Analisa Bivariat.....	57
5.2.1. Hubungan Jenis Kelamin dengan Gaya Hidup Sehat.....	57
5.2.2. Hubungan Umur dengan Gaya Hidup Sehat.....	58
5.2.3. Hubungan Status Pernikahan dengan Gaya Hidup Sehat...	59
5.2.4. Hubungan Pekerjaan dengan Gaya Hidup Sehat.....	60
5.2.5. Hubungan Pendapatan dengan Gaya Hidup Sehat.....	61
5.2.6. Hubungan Pengetahuan dengan Gaya Hidup Sehat.....	62
5.2.7. Hubungan Sikap dengan Gaya Hidup Sehat.....	63
5.2.8. Hubungan Variabel Penelitian dengan Gaya Hidup Sehat.	64
BAB 6 PEMBAHASAN.....	66
6.1. Keterbatasan Penelitian.....	66
6.1.1. Keterbatasan Kualitas Data.....	66
6.1.2. Keterbatasan Variabel Penelitian.....	66
6.1.3. Keterbatasan Instrumen Penelitian.....	66
6.2. Karakteristik Responden.....	67
6.3. Pengetahuan.....	74
6.4. Sikap.....	76
6.5. Gaya Hidup Sehat.....	77
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN.....	80
7.1. Kesimpulan.....	80
7.2. Saran.....	81
7.2.1. Kepada Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.....	81
7.2.2. Kepada Dinas Kesehatan Kota Depok	82
7.2.3. Kepada Peneliti Lain	83
DAFTAR PUSTAKA.....	84

DAFTAR GAMBAR

2.1. Konsep H.L. Blum.....	12
2.2. Piramida Makanan.....	20
2.3. Proses Terjadinya Sikap.....	25
2.4. Teori Green.....	30
2.5. Teori <i>Health Belief Model</i>	31



DAFTAR TABEL

2.1. Klasifikasi Aktifitas Fisik.....	21
3.1. Definisi Operasional.....	40
4.1. Daftar Mahasiswa Peminatan Promosi Kesehatan.....	44
5.1. Distribusi Karakteristik Responden Mahasiswa Peminatan Promosi Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.....	53
5.2. Distribusi Pengetahuan Tentang Gaya Hidup Sehat Mahasiswa Peminatan Promosi Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.....	54
5.3. Distribusi Sikap Terhadap Gaya Hidup Sehat Mahasiswa Peminatan Promosi Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.....	55
5.4. Distribusi Gaya Hidup Sehat Mahasiswa Peminatan Promosi Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.....	56
5.5. Hubungan Jenis Kelamin Dengan Gaya hidup Sehat Mahasiswa Peminatan Promosi Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.....	57
5.6. Hubungan Umur Responden Dengan Gaya hidup Sehat Mahasiswa Peminatan Promosi Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.....	58
5.7. Hubungan Status Pernikahan Dengan Gaya Hidup Sehat Mahasiswa Peminatan Promosi Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.....	59
5.8. Hubungan Pekerjaan Dengan Gaya hidup Sehat Mahasiswa Peminatan Promosi Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.....	60
5.9. Hubungan Pendapatan Dengan Gaya hidup Sehat Mahasiswa Peminatan Promosi Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.....	61

5.10. Hubungan Pengetahuan Dengan Gaya hidup Sehat Mahasiswa Peminatan Promosi Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.....	62
5.11. Hubungan Sikap Dengan Gaya hidup Sehat Mahasiswa Peminatan Promosi Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.....	63
5.12. Hubungan Variabel Penelitian Dengan Gaya hidup Sehat Mahasiswa Peminatan Promosi Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.....	64



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Analisa Univariat.....	87
Lampiran 2. Analisa Bivariat.....	103
Lampiran 3. Distribusi Jawaban Benar Pada Pertanyaan Pengetahuan.....	117
Lampiran 4. Distribusi Sikap.....	118
Lampiran 5. Distribusi Gaya Hidup Sehat.....	119

