

Keterkaitan Literasi Kesehatan terhadap Perilaku Hidup Sehat dan Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani

Ahmad Fawzy¹, Entan Saptani¹, Tedi Supriyadi^{1,*}

¹Universitas Pendidikan Indonesia

*Corresponding Author: tedisupriyadi@upi.edu

Abstrak

Aktivitas fisik mahasiswa tergolong rendah karena kegiatan perkuliahan dan kurangnya literasi tentang kesehatan dan perilaku hidup sehat yang buruk dan kebiasaan hidup sedenter. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat dan keterkaitan literasi kesehatan dan perilaku kesehatan terhadap aktivitas fisik. Analisis kuantitatif dipilih sebagai metode penelitian dengan desain penelitian korelasi. Populasi dan Sampel Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia kampus daerah Sumedang jurusan PGSD PENJAS yang berjumlah 553 orang. Teknik sampel yang digunakan adalah teknik purposive sampling. Sampel diperoleh dengan menggunakan rumus slovin $n = \frac{N}{1 + Ne^2}$ sehingga diperoleh sampel sebanyak 85 orang dan dibulatkan menjadi 100 orang. Kuesioner dibagikan secara online lalu dianalisis menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dan uji korelasi Spearman. Hasil analisis menyatakan nilai menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r = 0,095$ dengan nilai signifikansi $p = 0,349$ membuktikan bahwa hubungan antara literasi kesehatan dan perilaku hidup sehat berada pada kategori sangat lemah. Literasi kesehatan dan aktivitas fisik juga tidak terdapat hubungan yang signifikan karena nilai $r = -0,011$ dengan signifikansi $p = 0,911$. Implikasi penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah berupa perspektif berbeda bahwa peningkatan literasi kesehatan dan perilaku hidup sehat tidak otomatis menjamin peningkatan aktivitas fisik mahasiswa, sehingga perlu pendekatan multidimensional yang mempertimbangkan faktor lingkungan, psikologis, maupun sosial.

Kata Kunci: Literasi Kesehatan; Aktivitas Fisik

Received: 20 Okt 2025; Revised: 4 Nov 2025; Accepted: 7 Des 2025; Available Online: 18 Des 2025

1. PENDAHULUAN

Aktivitas fisik mahasiswa pada penelitian ini tergolong rendah dengan terjadinya beberapa kasus mahasiswa mengalami sakit karena stress dan kurang gerak karena waktu layar yang bertambah. Selain itu, para mahasiswa biasa menggunakan kendaraan bermotor untuk berangkat ke kampus daripada berjalan kaki. Sedangkan, penelitian lain membuktikan bahwa aktivitas fisik menjadi berkurang saat waktu layar mahasiswa meningkat untuk kebutuhan mengerjakan tugas kuliah atau hiburan bermain gim maupun media sosial. Utami dkk. (2021) meneliti pola makan serta aktivitas fisik pada mahasiswa fakultas kedokteran selama masa pandemi covid-19 dengan melibatkan 276 responden. Temuan penelitian tersebut memperlihatkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami penurunan aktivitas fisik sekitar 85,1% dari keseluruhan peserta. Selain itu, sebanyak 62% mahasiswa memiliki durasi duduk lebih dari delapan jam perhari. Penelitian lain yang dilakukan oleh Carballo-Fazanes dkk. (2020) di Spanyol dengan partisipan penelitian sebanyak 608 mahasiswa Universitas Santiago de Compostela dari berbagai jurusan. Penelitian ini dilakukan dengan desain analisis deskriptif statistik, hasilnya (~90%) mengikuti *Physical Activity* dalam satu minggu terdiri dari 74,0% laki-laki dan 67,2% perempuan. Proporsi aktivitas fisik laki-laki lebih lama satu jam dibanding dengan perempuan.

Keterkaitan literasi kesehatan dan perilaku kesehatan sebelumnya diteliti oleh Alfan dan Wahjuni (2020) terhadap mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya dengan partisipan sebanyak 112 orang. Penelitian ini diteliti dengan desain korelasi untuk mencari hubungan literasi kesehatan terhadap kebiasaan perilaku sehat mahasiswa. Hasilnya terdapat hubungan antara literasi kesehatan dan perilaku sehat dengan nilai signifikan 0,037.

Perilaku hidup sehat mahasiswa merupakan isu penting yang perlu diperhatikan. Perilaku hidup sehat mahasiswa juga dilihat kurang baik karena sebagian besar mahasiswa merupakan perantau dan hidup mandiri jauh dari pengawasan orangtua. Penyebab perilaku hidup sehat mahasiswa kurang baik terdapat beberapa faktor diantaranya pengetahuan, sikap, persepsi dan masih banyak lainnya (Atmadani, Yunita, Hidayati, Aldila, & Rizqi, 2021). Dan penelitian lain mengatakan bahwa mahasiswa rentan memiliki gaya hidup sedenter

karena sering belajar di kelas dengan hanya duduk dan menatap layar komputer (Carballo-Fazanes et al., 2020). Sebuah tinjauan baru-baru ini menemukan bahwa banyak orang dewasa muda menderita eHL rendah, terutama dalam memperoleh dan memeriksa informasi online (Patil et al., 2021).

Solusi bagi remaja yang malas beraktivitas juga bisa dengan menggunakan perangkat seluler untuk meningkatkan aktivitas fisik melalui aplikasi seluler yang menarik bagi mereka (Villasana et al., 2020). Oleh sebab itu, penelitian ini cukup signifikan untuk diteliti lebih lanjut terlebih pada penelitian di atas karena terdapat perbedaan kondisi di lapangan dengan subjek penelitian yang ingin dilakukan peneliti. Beberapa solusi di atas mungkin sudah terjalankan di beberapa tempat dan pada golongan usia tertentu, namun apakah dengan terjadinya hal itu menggambarkan kaitan yang pasti dan erat antar variabel. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini lebih terarah pada literasi kesehatan dan kaitannya terhadap perilaku hidup sehat serta hubungan literasi kesehatan terhadap aktivitas fisik sehingga penelitian ini berkontribusi pada pendidikan dan kesehatan khususnya bagi kalangan mahasiswa pendidikan jasmani. Oleh karena itu, muncul pertanyaan penelitian yang dirumuskan yang diantaranya; (1) apakah terdapat hubungan antara literasi kesehatan dengan perilaku hidup sehat; (2) adakah hubungan antara literasi kesehatan terhadap aktivitas fisik.

2. METODE PENELITIAN

Metode yang peneliti gunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan desain penelitian korelasi untuk menganalisis data literasi kesehatan, perilaku kesehatan, dan aktivitas fisik mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani untuk diketahui hubungannya. Karena desain penelitian korelasi tepat untuk mengukur tingkat hubungan antar variabel secara statistik. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Indonesia Kampus di Sumedang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling Mahasiswa/i aktif jurusan penjas angkatan 2020/2023 yang sedang menempuh semester genap tahun akademik 2023/2024 mahasiswa/i yang melakukan aktivitas fisik selama di dalam maupun luar kampus dan berusia 18-25 tahun. Rumus Slovin $n = \frac{N}{1 + Ne^2}$ digunakan untuk memperoleh sampel dari populasi keseluruhan 553 orang, sehingga diperoleh sampel sebanyak 85 orang dan dibulatkan menjadi 100 orang untuk memperoleh representasi yang tepat dari populasi. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner tertutup yang dibagikan secara online kepada mahasiswa penjas pada bulan Mei tahun 2024. Instrumen literasi kesehatan menggunakan HLS-IDN10 dari Asian Health Literacy Association Indonesia (AHLA Indonesia) yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya.

Perilaku hidup sehat diukur melalui kuesioner yang mencakup aspek kebiasaan pola makan, aktivitas harian, dan gaya hidup yang diukur melalui *International Behavior Health Survey* (IHBS). Aktivitas fisik diukur menggunakan instrumen yang telah diadaptasi dari *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) versi bahasa Inggris ke *International Physical Activity Questionnaire Short Form* (IPAQ-SF-Indo) versi bahasa Indonesia. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan non parametrik. Sebelum dilakukan analisis korelasi, data terlebih dahulu diuji normalitasnya dengan uji Kolmogorov-Smirnov. Untuk melihat hubungan antar variabel, digunakan uji korelasi Pearson jika data berdistribusi normal, atau jika data tidak normal maka menggunakan korelasi Spearman dengan tingkat signifikansi yang digunakan adalah 0,05. Uji hipotesis dilakukan menggunakan korelasi Spearman karena data tidak berdistribusi secara normal berdasarkan uji Kolmogorov-Smirnov. Selanjutnya, uji hipotesis pada penelitian ini dirumuskan sebagai berikut. Pertama, adanya hubungan antara literasi kesehatan dan perilaku hidup sehat (H1), sedangkan hipotesisnya menyatakan tidak adanya hubungan antara kedua variabel tersebut (H0₁). Kedua, ada hubungan antara literasi kesehatan terhadap aktivitas fisik (H2), dengan hipotesis nol yang menyatakan tidak ada hubungan antara literasi kesehatan dan aktivitas fisik (H0₂).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel Deskriptif Statistik

Tabel 1. Literasi Kesehatan

		Literasi Kesehatan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	excellent	7	7,0	7,0	7,0

Literasi Kesehatan				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
inadequate	9	9,0	9,0	16,0
problematic	13	13,0	13,0	29,0
sufficient	71	71,0	71,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Pada tabel 1 di atas merupakan data kategori penilaian literasi kesehatan mahasiswa/mahasiswi Pendidikan Jasmani yang dihasilkan dari kuesioner HLS-IDN10 yang dibagikan melalui google form. Tingkatan yang memiliki nilai 'sangat buruk' disebut dengan *inadequate*, dan 'buruk' disebut *problematic*, untuk kategori 'baik' diberi nama *sufficient* dan 'sangat baik' diberi predikat *excellent*.

Tabel 2. Perilaku Hidup Sehat

Valid	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)	Cumulative Percent (%)
	Smoking	19	19.0	19.0
	No Smoking	81	81.0	100.0
	Alcohol	15	15.0	15.0
	No Alcohol	85	85.0	100.0
	Less Enough	27	27.0	27.0
	Enough Sleep	73	73.0	100.0

Di atas ini adalah tabel frekuensi perilaku hidup sehat mahasiswa dan mahasiswi Pendidikan Jasmani yang diantaranya meliputi perilaku merokok, konsumsi alkohol dan waktu tidur. Untuk perilaku merokok hasil menunjukkan 19% mahasiswa merupakan perokok, sedangkan 81% sisanya bukan perokok. Perilaku mahasiswa mengonsumsi alkohol menyentuh angka 15% sedangkan mahasiswa yang tidak mengonsumsi alkohol berada pada angka 85%. Tabel frekuensi yang terakhir ialah waktu tidur mahasiswa yang memiliki kurang tidur di angka 27% sedangkan yang memiliki waktu tidur cukup berada pada angka 73%.

Tabel 3. Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	High	2	2,0	2,0	2,0
	Low	28	28,0	28,0	30,0
	moderate	70	70,0	70,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Pada tabel 3 berikut menunjukkan tingkat aktivitas fisik mahasiswa pendidikan jasmani yang mana tingkatan penilaian aktivitas fisik terdiri dari rendah (*low*) dan sedang (*moderate*) hingga aktivitas fisik tinggi (*high*). Untuk kategori *low* berada pada angka 28%, kategori *moderate* yang paling banyak pelakunya dengan angka 70% dan kategori aktivitas fisik *high* hanya menyentuh angka 2% saja.

Uji Normalitas

Tabel 4. Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Literasi Kesehatan	Perilaku Hidup Sehat	Aktivitas Fisik
N		100	100	100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	33,48	2,43	992,58

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test				
		Literasi Kesehatan	Perilaku Hidup Sehat	Aktivitas Fisik
Most Extreme Differences	Std. Deviation	6,692	,742	713,702
	Absolute	,271	,339	,203
	Positive	,189	,221	,203
	Negative	-,271	-,339	-,110
Test Statistic		,271	,339	,203
Asymp. Sig. (2-tailed)		,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c

Melihat hasil dari uji normalitas pada Tabel 2, diperoleh nilai signifikansi (p) sebesar $p = 0.000$, yang lebih kecil dari $\alpha = 0.05$ pada variabel literasi kesehatan, perilaku hidup sehat, dan aktivitas fisik yang artinya data tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, analisis hubungan antarvariabel selanjutnya menggunakan uji korelasi Spearman karena lebih sesuai untuk data dengan distribusi non-normal.

Uji Korelasi

Tabel 5. Uji Korelasi

Correlations					
			Literasi Kesehatan	Perilaku Hidup Sehat	Aktivitas Fisik
Spearman's rho	Literasi Kesehatan	Correlation Coefficient	1,000	,095	-,011
		Sig. (2-tailed)	.	,349	,911
		N	100	100	100
Perilaku Hidup Sehat	Hidup Sehat	Correlation Coefficient	,095	1,000	,028
		Sig. (2-tailed)	,349	.	,783
		N	100	100	100
Aktivitas Fisik	Aktivitas Fisik	Correlation Coefficient	-,011	,028	1,000
		Sig. (2-tailed)	,911	,783	.
		N	100	100	100

Hasil uji korelasi Spearman memperlihatkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,095$ dengan nilai signifikansi $p = 0,349$ yang mengindikasikan bahwa hubungan literasi kesehatan terhadap perilaku hidup sehat berada pada kategori sangat lemah. Selain itu, nilai p yang lebih besar dari $0,05$ dapat berarti bahwa hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik. Literasi kesehatan dan aktivitas fisik juga tidak terdapat hubungan yang signifikan karena nilai $r = -0,011$ dengan signifikansi $p = 0,911$. Nilai r yang negatif sangat kecil tersebut menunjukkan bahwa arah hubungan praktis tidak bermakna, bahkan cenderung tidak menunjukkan adanya pola hubungan sama sekali.

Berdasarkan analisis statistik yang dilakukan, ditemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara literasi kesehatan terhadap aktivitas fisik mahasiswa. Demikian pula, beberapa penelitian internasional yang melaporkan ketiadaan hubungan yang signifikan. Asharani et al. (2021) menemukan bahwa literasi kesehatan pada populasi dewasa tidak selalu berkorelasi dengan praktik gaya hidup, termasuk aktivitas fisik, yang menandakan bahwa faktor perilaku kesehatan memiliki dipengaruhi oleh variabel lain di luar kemampuan memahami informasi kesehatan. Temuan ini diperkuat oleh Kirby dan Lindly (2024) yang menunjukkan bahwa beberapa domain perilaku kesehatan memiliki hubungan yang tidak konsisten dengan literasi kesehatan, sehingga keduanya tidak dapat dianggap universal pada semua konteks. Selain itu, analisis

studi yang dilakukan oleh Lawrence, Wardle, dan Yoxall (2024) juga memperlihatkan hasil yang campuran, di mana sebagian penelitian tidak menemukan hubungan antara literasi kesehatan dan pencapaian rekomendasi aktivitas fisik. Pada studi Dirmayanti, Novianti, dan N (2022) juga membuktikan bahwa ternyata tingkat literasi kesehatan pada orang tua tidak berasosiasi terhadap perilaku hidup bersih-sehat pada anak.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Literasi Kesehatan dan Perilaku Hidup Sehat terhadap Aktivitas Fisik Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani, ditemukan bahwa baik literasi kesehatan maupun perilaku hidup sehat tidak memiliki hubungan yang cukup erat terhadap aktivitas fisik mahasiswa. Tingkat hubungan yang teridentifikasi sangat lemah, menunjukkan bahwa faktor-faktor tersebut bukanlah penentu utama dalam membentuk kebiasaan aktivitas fisik di kalangan mahasiswa pendidikan jasmani. Temuan ini mengindikasikan perlunya eksplorasi faktor lain yang lebih berpengaruh terhadap aktivitas fisik, serta pendekatan intervensi yang lebih komprehensif untuk mendorong gaya hidup aktif di lingkungan mahasiswa. Implikasi penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah berupa perspektif berbeda bahwa peningkatan literasi kesehatan dan perilaku hidup sehat tidak secara otomatis menjamin peningkatan aktivitas fisik mahasiswa, sehingga perlu pendekatan multidimensional yang mempertimbangkan faktor lingkungan, psikologis, maupun sosial. Melihat hasil penelitian yang menunjukkan bahwa literasi kesehatan dan perilaku hidup sehat memiliki hubungan yang sangat lemah terhadap aktivitas fisik mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani, disarankan agar penelitian selanjutnya mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin lebih berpengaruh, seperti motivasi intrinsik, dukungan sosial, lingkungan fisik, serta beban akademik. Selain itu, perlu adanya penguatan program pembinaan aktivitas fisik yang tidak hanya bertuju dan terfokus pada teori pengetahuan, tetapi juga pada pengembangan kebiasaan dan lingkungan yang mendukung perilaku sehat sehari-hari di lingkungan kampus seperti membatasi penggunaan kendaraan pribadi, metode perkuliahan *blended learning*, dan sebagainya.

Daftar Pustaka

- Alfan, M. M., & Wahjuni, E. S. (2020). Hubungan Literasi Kesehatan dengan Kebiasaan Perilaku Sehat Mahasiswa *Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya*. 08, 133–137.
- Arief, N. A., Kuntjoro, B. F. T., & Suroto, S. (2020). Gambaran Aktifitas Fisik dan Perilaku Pasif Mahasiswa Pendidikan Olahraga selama Pandemi COVID-19. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(2), 175. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9564>
- Asharani, P. V., Lau, J. H., Roystonn, K., Devi, F., Peizhi, W., Shafie, S., ... Subramaniam, M. (2021). Health Literacy and Diabetes Knowledge: A Nationwide Survey in a Multi-Ethnic Population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17), 9316. <https://doi.org/10.3390/ijerph18179316>
- Atmadani, R. N., Yunita, S. L., Hidayati, I. R., Aldila, A. O., & Rizqi, F. D. (2021). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai Upaya Preventif dalam Memutus Rantai Penyebaran Covid-19 pada kalangan Mahasiswa Baru Farmasi. *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 153–159. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v4i2.620>
- Carballo-Fazanes, A., Rico-Díaz, J., Barcala-Furelos, R., Rey, E., Rodríguez-Fernández, J. E., Varela-Casal, C., & Abelairas-Gómez, C. (2020). Physical Activity Habits and Determinants, Sedentary Behaviour and Lifestyle in University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3272. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093272>
- Dirmayanti, Y., Novianti, R., & N, Z. (2022). Hubungan Literasi Kesehatan Orang Tua Dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia Dini Di Kecamatan Kuantan Hilir Seberang. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling, Volume 4 Nomor 6 Tahun 2022*, 12248–12258.
- Kirby, B. R., & Lindly, O. (2024). A rapid evidence review on health literacy and health behaviors in older populations. *Aging and Health Research*, 4(3), 100195. <https://doi.org/10.1016/j.ahr.2024.100195>
- Lawrence, A., Wardle, J., & Yoxall, J. S. (2024, October 23). *The relationship between health literacy and adherence*

to *physical activity guidelines: A scoping review*. <https://doi.org/10.1101/2024.10.22.24315903>

- Patil, U., Kostareva, U., Hadley, M., Manganello, J. A., Okan, O., Dadaczynski, K., ... Sentell, T. (2021). Health Literacy, Digital Health Literacy, and COVID-19 Pandemic Attitudes and Behaviors in U.S. College Students: Implications for Interventions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 3301. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063301>
- Utami, A. M., Kurniati, A. M., Ayu, D. R., Husin, S., & Liberty, I. A. (2021). PERILAKU MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK MAHASISWA PENDIDIKAN DOKTER DI MASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 8(3), 179–192. <https://doi.org/10.32539/JKK.V8I3.13829>
- Villasana, M. V., Pires, I. M., Sá, J., Garcia, N. M., Zdravevski, E., Chorbev, I., ... Flórez-Revuelta, F. (2020). Promotion of Healthy Nutrition and Physical Activity Lifestyles for Teenagers: A Systematic Literature Review of The Current Methodologies. *Journal of Personalized Medicine*, 10(1), 12. <https://doi.org/10.3390/jpm10010012>