

RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE OF COMMUNITY MOVEMENT HEALTHY LIFE (CMHL) AND BODY MASSA INDEX (BMI) WITH IMPLEMENTATION OF COMMUNITY MOVEMENT HEALTHY LIFE (CMHL) AMONG STUDENTS OF FACULTY OF PUBLIC HEALTH UNIVERSITY OF AHMAD DAHLAN YOGYAKARTA

Neni Aprian Kuri, Nurul Qomariyah

Fakultas kesehatan masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan

Jln. Prof. Dr. Soepomo, Janturan, Warungboto, Yogyakarta

Telp. (0274) 381523, 379418

Email: neniaprian1997@gmail.com

ABSTRACT

Background: *Community Movement Healthy Life (CMHL) is a systematic and planned action carried out jointly by all components of the nation with awareness, willingness and ability to behave in a healthy manner to improve the quality of life. The healthy living community movement program focuses on 3 indicators namely physical activity, consumption of vegetables and fruit, and regular health checks. Data from WHO (2017) shows that of the 57 million deaths that occurred in the world in 2008, 36 million or almost two-thirds were caused by non-communicable diseases (PTM). PTM also kills population at a younger age, in countries with low and middle economic levels. In addition, data from Riskesdes (2018) shows that the prevalence of non-communicable diseases in Indonesia has increased compared with Riskesdes data (2013), which include cancer, stroke, chronic kidney disease, diabetes mellitus, and hypertension. the healthy living community movement is carried out as a strengthening of community promotive and preventive efforts, one of the main objectives of the healthy living community movement is to reduce the burden of infectious and non-communicable diseases, both death and disability. Thus the program of healthy living community movements is very important to be applied in everyday life.*

Method: *This study used an observational analytic method with a cross sectional approach The population of this study were all students of the Faculty of Public Health university of Ahmad Dahlan, Yogyakarta, who were still active from the 2015-2018 class, with a total sample of 298 determined using the Slovin formula. Respondents who met the criteria totaled 297 respondents. Research data were analyzed by Chi-square test. The value of the statistical test confidence was 95% and the significance value (α) was 0.05.*

Results: *The statistical test results showed that there was a relationship between knowledge about the movement of healthy living communities with the implementation of healthy living community movements ($\rho = 0,000$), and there was a relationship between Body Mass Index (BMI) and the implementation of healthy living community movements ($\rho = 0,000$).*

Conclusion: *There is a relationship between knowledge about the movement of healthy living communities and Body Mass Index (IMT) with the implementation of the movement of healthy living communities on students of the Faculty of Public Health University of Ahmad Dahlan Yogyakarta.*

Keywords: *Community Movement Healthy Life (CMHL), and Body Mass Index (IMT), Implementation of Healthy Life Community Movement*

INTISARI

Latar Belakang: Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Program Gernas berfokus kepada 3 indikator yaitu aktivitas fisik, konsumsi sayur dan buah, dan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Data dari WHO (2017) menunjukan bahwa dari 57 juta kematian yang terjadi di dunia 2008, sebanyak 36 juta atau hampir dua pertiganya disebabkan oleh penyakit tidak menular (PTM). PTM juga membunuh penduduk dengan usia yang lebih muda, di negara-negara dengan tingkat ekonomi rendah dan menengah. Selain itu data dari Riskesdas (2018) menunjukan prevalensi penyakit tidak menular di Indonesia mengalami kenaikan dibandingkan dengan data Riskesdas (2013), antara lain seperti kanker, stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus, dan hipertensi. Gernas dilakukan sebagai penguatan upaya promotif dan preventif masyarakat, tujuan utama dari Gernas salah satunya yakni menurunkan beban penyakit menular dan tidak menular baik kematian maupun kecatatan. Dengan demikian program Gernas sangat penting untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah semua mahasiswa yang Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta yang masih aktif dari angkatan 2015-2018, dengan jumlah sampel sebanyak 298 yang ditentukan menggunakan rumus *slovin*. Responden yang memenuhi kriteria berjumlah 297 responden. Data penelitian dianalisis dengan uji *Chi-square*. Nilai keyakinan uji statistik 95% dan nilai kemaknaan (α) 0,05.

Hasil: Hasil uji statistik menunjukan bahwa ada hubungan antara pengetahuan tentang Gernas dengan implementasi Gernas ($\rho = 0,000$), dan ada hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan implementasi Gernas ($\rho = 0,000$).

Kesimpulan: Ada hubungan antara pengetahuan tentang Gernas dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan implementasi Gernas pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

Kata kunci: Gerakan Masyarakat Hidup Sehat, Indeks Massa Tubuh, Implementasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat.

PENDAHULUAN

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) adalah suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Pelaksanaan Gernas harus dimulai dari keluarga, karena keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat yang membentuk kepribadian. Adapun indikator dari program Gernas yakni melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi sayur dan buah, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, memeriksa kesehatan secara rutin, membersihkan lingkungan, dan menggunakan jamban. Gernas secara nasional dimulai dengan berfokus pada tiga kegiatan, yaitu: 1). Melakukan aktivitas fisik, 2). Mengonsumsi buah dan sayur, 3). Memeriksa kesehatan secara rutin. Gernas dilakukan sebagai upaya promotif dan preventif masyarakat, tujuan dari Gernas antara lain: 1). Menurunkan beban penyakit menular dan tidak menular, 2). Menghindarkan terjadinya penurunan produktivitas penduduk, 3). Menurunkan beban pembiayaan pelayanan kesehatan karena meningkatnya penyakit dan pengeluaran kesehatan, 4). Penguatan sistem kesehatan, pendekatan siklus hidup, jaminan kesehatan nasional (JKN) dan berfokus kepada pemerataan layanan. Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan alat atau cara yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Berat badan dapat kurang dapat meningkatkan risiko terhadap penyakit infeksi, sedangkan berat badan lebih akan meningkatkan risiko terhadap penyakit degeneratif.

Upaya yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan masyarakat untuk menerapkan gaya hidup sehat dikalangan masyarakat yaitu menyediakan berbagai media promosi kesehatan yang menarik terkait dengan indikator pola hidup sehat, memberikan penyuluhan dengan menggunakan bahan ajar/materi terkait dengan upaya *promotif* dan *preventif* (*know-how* metode sosialisasi/advokasi dasar), dan memperkuat kerjasama dengan lintas sektor dan lintas program dalam upaya *preventif* dan *promotion*.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan implementasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) pada mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. penelitian *cross sectional* adalah penelitian yang mencari hubungan variabel bebas dengan variabel terikat dengan melakukan pengukuran secara bersamaan. Penelitian ini berlokasi di kampus 3 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, populasi penelitian ini yaitu mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta yang berjumlah 298 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*. Pengumpulan data yang dilakukan adalah data primer yang meliputi pengisian kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan, indeks massa tubuh, dan tingkat implementasi Gernas mahasiswa.

Analisis data dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat untuk menghasilkan distribusi dan presentase dari setiap variabel. Variabel yang dianalisis yaitu karakteristik subjek penelitian diantaranya jenis kelamin, umur, angkatan mahasiswa, pengetahuan tentang Gernas dan Indeks Massa Tubuh (IMT) sebagai variabel bebas, dan Implementasi Gernas sebagai variabel terikat. Analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan IBM SPSS statistic 20 yaitu dengan uji *Chi-Square*, dengan taraf signifikan ($p - value \leq 0,05$ menyatakan diterima dan Resiko Relatif (RR) dengan CI 95%.

Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat
 - a. Karakteristik responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan angkatan (cluster) masuk di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

Angkatan	Jumlah	Peresentase (%)
2015	71	23,8 %
2016	60	20,2 %
2017	77	25,9 %
2018	90	30,3 %
Total	298	100,0 %

Sumber: data primer, 2019

Tabel 1. Menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa yang menjadi responden didominasi oleh mahasiswa dari angkatan 2018, yaitu sebanyak 90 orang (30,3%) dan yang paling sedikit dari angkatan 2016 yaitu sebanyak 60 orang (20,2%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur mahasiswa Fakultas Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

Umur	Jumlah	Peresentase (%)
17 – 20 Tahun	200	67,3 %
21- 22 tahun	98	32,8 %
Total	298	100,0 %

Sumber: data primer, 2019

Tabel 2. Menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa yang menjadi responden didominasi oleh mahasiswa yang berusia 17-20 tahun yaitu sebanyak 200 orang (67,3%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

Jenis Kelamin	Jumlah	Peresentase (%)
Laki-laki	35	11,7 %
Perempuan	263	88,6%
Total	298	100,0%

Sumber: data primer, 2019

Tabel 3. Menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa yang menjadi responden didominasi oleh mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 263 orang (88,6%).

Tabel 4. Distribusi frekuensi berdasarkan pengetahuan mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta tentang GERMAS.

Pengetahuan	Jumlah	Peresentase (%)
Kurang baik	131	44,0 %
Baik	167	56,2 %
Total	298	100,0 %

Sumber: data primer, 2019

Tabel 4. Menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan mahasiswa dalam kategori baik lebih banyak dibandingkan dengan tingkat pengetahuan mahasiswa dalam kategori kurang baik, yaitu sebanyak 167 orang (56,2%) dalam kategori baik, dan 131 orang (44,0%) dalam kategori kurang baik

Tabel 5. Distribusi frekuensi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

Indeks Massa Tubuh	Jumlah	Peresentase (%)
Obesitas dan Kurus	123	41,4 %
Normal	175	58,7 %
Total	298	100,0 %

Sumber: data primer, 2019

Tabel 5. Menunjukkan bahwa mahasiswa dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) normal lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) berisiko (obesitas dan kurus), yaitu sebanyak 175 orang (58,7%) dalam kategori normal, dan 123 orang (41,4%) dalam kategori berisiko (obesitas dan kurus).

Tabel 6. Distribusi frekuensi berdasarkan Implementasi GERMAS pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

Implementasi Gernas	Jumlah	Peresentase (%)
Tidak baik	117	39,3 %
Baik	181	60,7 %
Total	298	100,0%

Sumber: data primer, 2019

Tabel 6. Menunjukkan bahwa tingkat implementasi mahasiswa dalam kategori baik lebih banyak dibandingkan dengan tingkat implementasi dalam kategori tidak baik, yaitu sebanyak 182 orang

(60,7 %) dalam kategori baik, dan 117 orang (39,3 %) dalam kategori tidak baik.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi mahasiswa yang melakukan 3 indikator GERMAS

Indikator Gernas	Jumlah	Peresentase (%)
Aktivitas Fisik	52	28,5 %
Konsumsi sayur dan buah	99	54,4 %
Periksa kesehatan secara rutin	30	16,5 %
Total	181	100,0 %

Sumber: data primer, 2019

Tabel 7. Menunjukkan bahwa dari ketiga indikator GERMAS yaitu aktivitas fisik, konsumsi sayur dan buah, periksa kesehatan secara rutin, yang paling banyak diterapkan oleh mahasiswa adalah konsumsi sayur dan buah yakni sebanyak 99 orang (54,4%), dan yang paling sedikit diterapkan yaitu periksa kesehatan secara rutin, yakni sebanyak 30 orang (16,5%).

2. Analisis Bivariat

- a. Hubungan Pengetahuan Tentan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Implementasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

Tabel 8. Hubungan pengetahuan tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dengan Implementasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS).

Pengetahuan	Implementasi				Total		ρ value	RP (95% CI)
	Tidak baik		baik		N	%		
	N	%	N	%	N	%	0,001	2,310
Kurang baik	66	50,4%	65	49,6%	131	100%	1	(1,436
Baik	51	30,5%	116	69,5%	167	100%		– 3,714)
Total	117	39,3%	181	60,7%	298	100%		

Sumber: Data Primer 2019

Berdasarkan hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh ρ value sebesar 0,001 ($\rho < 0,05$), maka hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang Gernas dengan implementasi Gernas di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Nilai *Ratio Prevalens* (RP) menunjukan angka 2,310 ($RP > 1$) dan nilai 95% *Cofident Interval* (CI) berada diantara 1,436 – 3,714 yang artinya CI tidak mencangkup angka 1. Maka dapat dikatakan bahwa pengetahuan merupakan faktor risiko

Tabel 9. Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan implementasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS).

IMT	Implementasi				Total		ρ <i>value</i>	RP (95% CI)
	Tidak baik		baik		N	%		
	N	%	N	%				
Berisiko	67	54,5%	56	45,5%	123	100%	0,000	2,991 (1,845- 4,849)
Normal	50	28,6%	125	71,4%	175	100%		
Total	117	39,3%	181	60,7%	298	100%		

Sumber: Data Primer 2019

Berdasarkan hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji *Chi-square* diperoleh ρ *value* sebesar 0,000 ($\rho < 0,05$), maka hipotesis diterima. Hal ini menunjukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan implementasi Gernas pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Nilai *Ratio Prevalens* (RP) menunjukan angka 2,991 ($RP > 1$ dan nilai 95% *Cofident Interval* (CI) berada diantara 1,845 – 4,849 yang artinya CI tidak mencangkup angka 1. Maka dapat dikatakan bahwa Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan faktor risiko.

PEMBAHASAN

1. Hubungan pengetahuan Tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dengan Implementasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

Hasil analisis hubungan antara pengetahuan tentang Gernas dengan implementasi Gernas diperoleh nilai ρ *value* $0,001 < 5$ yang artinya hipotesis diterima. Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan pengetahuan tentang Gernas dengan tingkat implementasi Gernas pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

Berdasarkan tabel 8 dapat dilihat bahwa mahasiswa dengan kategori pengetahuan tentang GERMAS baik yang memiliki tingkat implementasi GERMAS baik sebanyak 116 orang dengan presentase 69,5%, sedangkan mahasiswa dengan pengetahuan tentang GERMAS kurang baik yang memiliki tingkat implementasi tidak baik yaitu sebanyak 51 orang dengan presentase 30,5%. Hal ini menunjukan bahwa semakin baik tingkat pengetahuan mahasiswa tentang GERMAS maka tingkat implementasi GERMAS mahasiswa semakin baik juga.

Salah satu faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku dan tingkat pengetahuan seseorang menurut teori *Health Belief Model* (HBM) yaitu pendidikan. Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa yang dimana tingkat pendidikan mahasiswa sudah masuk kedalam kategori pendidikan tinggi. Pendidikan tentang kesehatan salah satunya aktivitas fisik, gizi seimbang tidak hanya didapatkan pada saat kuliah saja, akan tetapi di bangku SMA sudah di dapatkan, seperti pada pelajaran biologi, kesehatan jasmani dan rohani. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin banyak pengetahuan yang diperoleh, sehingga dengan pengetahuan yang diperoleh dapat merubah perilaku seseorang untuk menjadi lebih baik. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati dkk (2018), yang menunjukan ada hubungan antara pengetahuan ibu, dan pola pemberian makan terhadap status gizi anak dibawah lima tahun dengan penerapan *Health Belief Model* (HBM). Pendidikan ibu pada penelitian ini tergolong masih rendah yaitu (SD dan

SMP), dampak dari jenjang pendidikan yang rendah adalah orang tua kurang memperhatikan pola makan terhadap balitanya karena kebanyakan orang tua lebih mengutamakan keinginan anaknya tanpa memperhatikan kebutuhan gizinya. Orang tua yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi akan lebih memahami makanan dan memilih makanan yang baik untuk anaknya.

2. Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Implementasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

Hasil analisis hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan implementasi GERMAS diperoleh nilai $p\text{ value } 0,000 < 5$ yang artinya hipotesis diterima. Berdasarkan analisis tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan implementasi pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

Berdasarkan tabel 9 dapat dilihat bahwa mahasiswa dengan kategori IMT normal yang memiliki implementasi baik yaitu sebanyak 125 orang dengan presentase 71,4%. Sedangkan mahasiswa dengan IMT berisiko memiliki tingkat implementasi baik yaitu sebanyak 54 dengan presentase 45,5%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki IMT normal cenderung memiliki tingkat implementasi GERMAS baik.

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa mahasiswa yang menjadi responden didominasi oleh mahasiswa berjenis kelamin perempuan. Teori *Health Belief Model* (HBM) salah satu faktor kerentanan yang mempengaruhi perilaku seseorang yaitu jenis kelamin. Seperti yang diketahui responden pada penelitian ini didominasi oleh responden yang berjenis kelamin perempuan yang dimana perempuan mempunyai persepsi masalah body image yang lebih kuat dari pada laki-laki, perempuan juga sangat mencemaskan bentuk tubuhnya. Mahasiswa yang memiliki IMT lebih atau berisiko yaitu merasa tidak percaya diri dengan bentuk badan yang mereka miliki, sehingga memungkinkan mereka akan menutup diri dari pergaulan dan merasa lebih nyaman sendiri, selain itu bahaya yang terjadi jika memiliki IMT lebih atau kurang yaitu mengalami masalah kesehatan seperti obesitas dan kekurangan gizi seimbang. Sehingga perempuan melakukan berbagai macam cara untuk mendapatkan bentuk badan yang ideal. Salah satunya yaitu melakukan olahraga seperti lari dan mengonsumsi sayur dan buah sebagai pengganti nasi untuk menurunkan berat badan mereka, Serta menambah makanan yang bergizi untuk mendapatkan gizi yang seimbang.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Adriyanto dkk (2018), yaitu ada hubungan yang signifikan antara perilaku dengan status gizi pada remaja putri. Sebagaimana besar remaja putri sangat mencemaskan bentuk tubuhnya. Sehingga menyebabkan remaja putri membatasi asupan makanan yang masuk dan melakukan olahraga. Agar memperoleh bentuk badan yang diinginkan (Adriyanto dan Alivia N, 2018).

3. Implementasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

Implementasi Gerakan masyarakat Hidup Sehat pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta dapat dikatakan baik. Dimana dari 298 responden yang melakukan implementasi GERMAS yaitu sebanyak 181 responden, dan tidak melaksanakan implementasi GERMAS dengan baik yaitu sebanyak 117 responden. Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 7. Menunjukkan bahwa dari ketiga indikator GERMAS yang paling banyak diterapkan adalah konsumsi sayur dan buah yakni sebanyak 99 mahasiswa dengan presentase 54,4%,

dan yang paling jarang dilakukan adalah periksa kesehatan secara rutin yakni sebanyak 30 mahasiswa dengan presentase 16,6%.

Menurut teori *Health Belief Model* (HBM) salah satu faktor kerentanan yang mempengaruhi perilaku seseorang yaitu faktor ekonomi dan jenis kelamin. Tingkat ekonomi mahasiswa mempengaruhi tingkat implementasi konsumsi sayur dan buah mahasiswa, yang dimana dengan tingginya tingkat pengetahuan mahasiswa tentang pentingnya mengonsumsi sayur dan buah maka mereka cenderung akan mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari dengan uang saku bulanan yang diterbilang banyak maka mahasiswa akan lebih memilih membeli sayur dan buah atau makan makanan yang mengandung sayur dan buah dengan mementingkan status nilai gizinya, dari pada makan makanan cepat saji yang hanya berpotensi mengenyangkan saja.

Dampak yang dirasakan jika jarang mengonsumsi sayur dan buah salah satunya adalah berat badan naik, dan menghambat sistem pencernaan, sehingga akan berdampak kepada kesehatan dan menimbulkan penyakit obesitas, kekurangan gizi seimbang, dan usus buntu karena sistem pencernaan terhambat. Konsumsi sayur dan buah sangat penting dilakukan guna untuk mencegah masalah-masalah kesehatan yang terjadi. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dhaneswara (2017), yang menunjukkan bahwa adanya hubungan antara status ekonomi dengan perilaku konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa di Universitas Airlangga. Yang dimana p value $0,001 < 0,05$, hipotesis diterima terdapat hubungan yang bermakna antara status ekonomi dengan perilaku konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa di asrama Universitas Airlangga.

Dari sudut pandang peneliti aktivitas fisik jarang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, karena dilihat dari segi mayoritas responden pada penelitian ini adalah perempuan yaitu sebanyak 263 mahasiswa dengan presentase 88,4%. Salah satu faktor kerentanan yang mempengaruhi perilaku seseorang menurut teori *Health Belief Model* (HBM) adalah jenis kelamin, yang dimana responden pada penelitian ini didominasi oleh mahasiswa berjenis kelamin perempuan. Perempuan lebih memilih untuk berdiam diri dikos dibandingkan dengan pergi untuk melakukan aktivitas fisik, terlepas dari jadwal kuliah mereka. Gaya hidup mahasiswa yang serba instan menyebabkan mahasiswa jarang melakukan aktivitas fisik salah satunya yaitu membeli makanan menggunakan jasa Grab Food, yang dimana jasa Grab Food ini menyediakan jasa pengantar makanan sampe kerumah pemesan.

Bahaya yang dirasakan jika seseorang kurang melakukan aktivitas fisik yaitu mudah lelah, kualitas fisik rendah, mudah sakit, dan pegal-pegal hingga menjadi kurang kondusif (Kemenkes RI, 2018). Motivasi untuk mencegah bahaya yang akan terjadi jika kurang melakukan aktivitas fisik yaitu merubah gaya kepribadian atau gaya hidup, yang dimana dengan meningkatkan aktivitas fisik dalam sehari seperti lari sore, senam dan kegiatan lain yang melibatkan kerja otot rangka, sehingga mengeluarkan keringat serta kegiatan yang dapat meningkatkan kerja detak jantung dan minimal dilakukan selama 30 menit perhari.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Thesa (2018) yang menunjukkan terdapat hubungan antara konsumsi junk food dengan kejadian obesitas yang dimana nilai p value $0,000$ ($p < 0,05$). Hipotesis diterima, yang menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara kebiasaan konsumsi junk food dengan kejadian obesitas. Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Apriyanto (2018), yang menunjukkan ada hubungan antara faktor lingkungan dan geografis untuk melakukan aktivitas fisik pada siswa perempuan di SMP Se-Kabupaten Bojonegoro yaitu dengan nilai p value $0,000 < 0,05$, yang artinya hipotesis diterima. Jika dilihat dari aktivitas fisik sampel, dapat diketahui sebanyak 44% responden memiliki aktivitas fisik yang ringan, banyak hal yang menjadi penyebab masih banyaknya aktivitas fisik yang ringan pada siswa antara lain dikarenakan remaja sekarang lebih banyak memilih menggunakan

kendaraan bermotor dibandingkan dengan melakukan aktivitas fisik oleh tubuh (Apriyanto, 2018).

Periksa kesehatan secara rutin sangat jarang dilakukan hal tersebut disebabkan karena persepsi dan kurangnya partisipasi mahasiswa untuk memeriksakan kesehatan secara rutin. Mahasiswa yang merasa pemeriksaan kesehatan hanya penting dilakukan pada keadaan sakit saja, dan jika terdapat gejala kesehatan yang timbul. Kurangnya pengetahuan mahasiswa tentang pemeriksaan kesehatan secara rutin, dan merasa asing dengan pemeriksaan kesehatan secara rutin dikalangan mereka menjadi salah satu faktor yang menyebabkan tingkat pemeriksaan kesehatan rutin menjadi rendah. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Septianingrum (2017), menunjukan bahwa hasil dari uji statistik dengan Pearson Chi Square, didapatkan nilai p-value = 0,002 yang berarti p-value < 0,05, sehingga hipotesa diterima. Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara pengetahuan terhadap perilaku pemeriksaan IVA pada WUS. Responden yang memiliki pengetahuan yang tinggi mengenai kanker serviks dan pemeriksaan IVA akan cenderung memiliki kesadaran yang besar untuk meningkatkan status kesehatannya sehingga lebih besar kemungkinan untuk melakukan pemeriksaan IVA (Septianingrum, 2017).

Selain itu menurut teori Health Belief Model (HBM) kerentanan perilaku seseorang dipengaruhi oleh sosial ekonomi, yang dimana untuk memeriksakan kesehatan ke pelayanan kesehatan membutuhkan biaya yang tidak sedikit, jika dilihat dari responden pada penelitian ini yang dimana responden pada penelitian ini adalah mahasiswa yang jauh dari keluarga, dan merupakan anak kos, untuk melakukan pemeriksaan secara rutin perlu pertimbangan lagi karena berfikir biaya ke pelayanan kesehatan membutuhkan biaya yang banyak. Hal tersebut memicu pemikiran mahasiswa untuk memeriksakan kesehatan pada saat merasakan sakit atau ada keluhan masalah kesehatan. Bahaya yang ditimbulkan jika tidak melaksanakan pemeriksaan kesehatan secara rutin yaitu munculnya penyakit kronis seperti hipertensi, penyakit jantung koloner, dan diabetes melitus. Untuk mengatasi masalah tersebut perlunya adanya pemeriksaan kesehatan secara rutin minimal 6 bulan sekali, guna untuk mendeteksi dini penyakit, sehingga masalah kesehatan dapat segera dicegah.

Dalam islam telah dijelaskan anjuran untuk melakukan pola hidup sehat. Rasulullah saw, tidak hanya menginginkan agar umatnya rajin beribadah, namun kondisi fisiknya lemah. Beliau bahkan menyatakan mukmin yang lebih dicintai Allah adalah mukmin yang kuat.

خَيْرٌ لِّقَوِيٍّ الْمُؤْمِنُ وَسَلَّمٌ عَلَيْهِ اللَّهُ صَلَّى اللَّهُ رَسُولُ قَالَ قَالَ هُرَيْرَةَ أَبِي عَنْ
الضَّعِيفِ الْمُؤْمِنِ مِنَ اللَّهِ إِلَى وَأَحَبُّ

Dari Abu Hurairah dia berkata; “Rasulullah saw bersabda: ‘Orang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah swt daripada orang mukmin yang lemah’ (HR Muslim) .Yang artinya kesehatan adalah dasar yang sangat penting untuk terwujudnya kekuatan seorang mukmin. Dan Rasulullah saw pun telah meneladankan hidup sehat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pengetahuan tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan implementasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada hubungan antara pengetahuan dengan implementasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta ($p \text{ value} = 0,0001 < 0,05$).
2. Ada hubungan antara antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan implementasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta ($p \text{ value} = 0,000 < 0,05$)

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh terdapat beberapa saran yang perlu dijadikan pertimbangan bagi pihak terkait, antara lain sebagai berikut:

1. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta
 - a. Bekerjasama dengan Badan Ekstrem Mahasiswa (BEM) guna untuk meningkatkan aktivitas fisik mahasiswa dengan mengadakan program senam sehat minimal satu minggu sekali, guna untuk meningkatkan aktivitas fisik mahasiswa.
 - b. Memperbanyak persediaan makanan yang mengandung sayur dan buah baik yang dijual dikantin Adi maupun dikantin kejujuran.
 - c. Memberikan orasi tentang GERMAS dengan bekerjasama dengan mahasiswa dan dosen dari peminatan promosi kesehatan minimal dilakukan satu bulan sekali.
 - d. Menyediakan pemeriksaan kesehatan secara gratis minimal 6 bulan sekali seperti tes gula darah, kolesterol, tekanan darah, serta tes IVA untuk mendeteksi dini kanker rahim bagi perempuan

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. 2017. Global Tuberculosis Report 2017. France. WHO.
2. Riskesdas.2013. Riset Kesehatan Dasar 2013, Laporan Nasional 2013, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Kementerian Kesehatan. available at: www.litbang.depkes.go.id
3. Riskesdas. 2018. Hasil Utama Riskesda 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
4. Tedi, dkk (2018). Hubungan Program GERMAS Terhadap Kebiasaan Hidup Masyarakat Yang Telah Dan Belum Mendapatkan Sosialisasi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Sukarame Palembang, Jurnal Kesehatan Palembang, Vol. 13, No.1 Tahun 2018.
5. Ramadona, Ega Tri. Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Tingkat Aktivitas Fisik Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas V Di SD Negeri Sambirono Kecamatan Depok Kabupaten Sleman. Available at: http://eprints.uny.ac.id/56714/1/SKRIPSI%20EGATRI%20RAMADONA_1460422102
6. Munir, M. dan Wanda, A. 2018 'Pelayanan Tenaga Kesehatan Dengan Pemeriksaan Kesehatan Rutin Dalam Program GERMAS Di Sukolilo Tuban', Jurnal Keperawatan, 1.
7. Achmad Umar Fahmi. 2013. Kesehatan Masyarakat Teori dan Aplikasi. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. Edisi 1.

8. Prayetno, Ade, 2018. Gambaran Implementasi Kebijakan Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta. www.digilib.uad.ac.id.
9. Utami, V. dan Meta P. (2015) 'Hubungan Pengetahuan Tentang Dismenore Dengan Perilaku Pencegahannya Pada Remaja Putri Kelas X dan XI di SMA Gajah Mada Bandar Lampung. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 1 (1).
10. Ratna Wahyu, dan Indunasih. 2017. Promosi Kesehatan Pendidikan Kesehatan dan Keperawatan. Cetakan 1. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
11. Adriyanto, Alivia, Norma Y. 2018 'Hubungan Antara Perilaku Makan dan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 Tahun. available at: <https://e-journal.unair.ac.id/AMNT/article/download/6779/5005>.
12. Ratna Wahyu, dan Indunasih. 2017. Promosi Kesehatan Pendidikan Kesehatan dan Keperawatan. Cetakan 1. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
13. Restuastuti, T., Jihadi, M. & Ernalia, Y. (2016). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik terhadap obesitas pada remaja di SMA Negeri 5 Pekanbaru. *Jom FK*, 3(1), 1–20.
14. Notoatmodjo, Soekidjo. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta. 2012. h. 131-207.
15. Notoatmodjo, S. (2010a) Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
16. Notoatmodjo, S. (2010b) Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
17. Aprianto dkk. 2018. 'Analisis Faktor Lingkungan dan Geografis terhadap kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik'. *Brav'os Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang*. Volume 6 No. 3 Tahun 2018
18. Septianingrum, A. 2017. Hubungan Pengetahuan Wanita Usia Subur Tentang Kanker Serviks Terhadap Perilaku Pemeriksaan Inspeksi Visual Asam Asetat (IVA) di Puskesmas Pisangan Ciputat Tangerang Selatan. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
19. Kemenkes, RI. 2018, Wujud Nyata Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Warta Kesmas. Edisi 01 2018.
20. Thesa, dkk. 2018. 'Hubungan Konsumsi Junk Food dan Aktivitas Fisik Terhadap Obesitas Remaja di Banda Aceh'. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Biomedis*. 4(1) : 20-27, Pebruari 2018.