

Gaya Hidup Sehat, Usia dan Status Perkawinan
Damasia Linggarjati Novi Parmitasari*, Margaretha Sih Setija Utami

Soegijapranata Catholic University

*Email: linggarjati@unika.ac.id

Abstract

A healthy lifestyle is a necessity of life that cannot be delayed. Various infectious and communicable diseases are increasingly threatened due to unhealthy lifestyles. This study aims to examine the correlation between age and healthy lifestyle and examine the differences in healthy lifestyle in terms of marital status. There are 2 hypotheses proposed, namely that there is a positive relationship between age and healthy lifestyle, the more mature the age, the more positive the lifestyle. While the second hypothesis is that there are differences in healthy lifestyles in terms of marital status. The research method is quantitative with data analysis using a correlation test with Pearson's Product Moment, while the comparison test with t-test. The result of hypothesis testing is that there is a positive relationship between age and healthy lifestyle, so the first hypothesis is accepted. For the results of the comparison test, it was found that there were differences in healthy lifestyles in terms of marital status. Thus all hypotheses are accepted.

Keywords: *healthy lifestyle, age, marital status*

Abstrak

Gaya hidup sehat merupakan kebutuhan hidup yang tidak dapat ditunda lagi pemenuhannya. Berbagai penyakit menular maupun penyakit menular semakin tinggi ancamannya akibat gaya hidup yang tidak sehat. Penelitian ini bertujuan untuk menguji korelasi antara usia dan gaya hidup sehat serta menguji adanya perbedaan gaya hidup sehat ditinjau dari status perkawinan. Hipotesis yang diajukan ada 2 yaitu ada hubungan positif antara usia dan gaya hidup sehat, semakin dewasa usia maka gaya hidup juga semakin positif. Sedangkan hipotesis kedua adalah ada perbedaan gaya hidup sehat ditinjau dari status perkawinan. Metode penelitian adalah kuantitatif dengan analisis data menggunakan uji korelasi dengan *Product Moment Pearson*, sedangkan uji komparasi dengan t-test. Hasil uji hipotesis adalah ada hubungan positif antara usia dan gaya hidup sehat, sehingga hipotesis pertama diterima. Untuk hasil uji komparasi ditemukan ada perbedaan gaya hidup sehat ditinjau dari status perkawinan. Dengan demikian semua hoipotesis diterima.

Kata kunci: *gaya hidup sehat, usia, status perkawinan*

PENDAHULUAN

Gaya hidup sehat selalu menjadi prioritas dan penting untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan (Yi, 2022). Gaya hidup sehat adalah kebiasaan seseorang atau kelompok dalam menjaga kesehatan dan mencegah penyakit baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Gaya hidup sehat dapat mengurangi resiko penyakit dan meningkatkan kualitas hidup manusia (Kim & Kang, 2019).

Berbagai gangguan kesehatan muncul karena gaya hidup yang tidak sehat. Selain karena pola makan yang tidak sehat, konsumsi tembakau dan minuman beralkohol serta kurangnya aktivitas fisik merupakan factor resiko bagi pelajar untuk peningkatan penyakit tidak menular (Yi, 2022) Menurut data statistik yang dikeluarkan oleh sebuah lembaga penyedia data, berdasarkan data BPS tahun 2017-2020/2022 penyebab kematian terbanyak berasal dari penyakit tidak menular yaitu 7,04 juta kasus dari 8,08 kasus kematian. Beberapa penelitian menunjukkan hasil bahwa ada hubungan antara gaya hidup dengan peningkatan penyakit tidak menular. Penelitian (Pangalo, 2021) di desa Bulotalangi, kabupaten Bone menunjukkan hasil bahwa ada hubungan antara gaya hidup keluarga dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa awal, di mana dalam penelitian tersebut terungkap bahwa laki-laki usia dewasa awal mengkonsumsi 10-20 batang rokok setiap hari. Penelitian ini juga mengungkap bahwa faktor yang mempengaruhi gaya hidup antara lain adalah usia dan tingkat pendidikan. Selain faktor usia dan tingkat pendidikan penelitian lain yang dilakukan oleh (James, Mwembezi, & Chusi, 2022), menyatakan bahwa gender juga berpengaruh terhadap gaya hidup sehat. Dalam penelitian ini, James, dkk (2022) menemukan adanya perbedaan antara laki-laki dan perempuan terkait gaya hidup sehat. Perempuan lebih memimpin dalam bidang kebiasaan minum air putih,

menghirup udara segar, diet, kesederhanaan dan kepercayaan. Sedangkan laki-laki lebih tinggi skornya dalam hal kebiasaan olah raga dan pola tidur yang baik. Penelitian ini dilakukan di sebuah perguruan tinggi di Tanzania.

Selain peningkatan gangguan kesehatan untuk penyakit yang tidak menular, gaya hidup yang tidak sehat juga dapat menyebabkan meningkatnya penyakit menular. Penularan penyakit saat masa pandemi banyak disebabkan karena kebiasaan tidak sehat, antara lain karena tidak mencuci tangan, tidak menggunakan masker saat sakit dan tidak menjaga jarak sosial (Raodah & Handayani, 2022)

TELAAH LITERATUR DAN PENGEMBANGAN HIPOTESIS

Anne (dalam Pangalo, 2021) menyatakan bahwa gaya hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga. Gaya hidup sehat adalah pola hidup yang dipilih oleh seseorang berdasarkan pada pilihan aktivitas, minat dan opini seseorang (Yi, 2022). Sementara itu Kim & Kang (2019) mendefinisikan gaya hidup sehat sebagai cara hidup seseorang atau sekelompok orang berupa kebiasaan atau perilaku tertentu.

Gaya hidup sehat dipengaruhi oleh pertimbangan-pertimbangan yang memiliki tujuan untuk mengembangkan kesejahteraan dan mencegah penyakit (Savelli, 2019). Kim dan Kang (2019) menyatakan bahwa gaya hidup sehat memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan pemeliharaan kesehatan dan pencegahan penyakit. Gaya hidup sehat membutuhkan kesadaran penuh seseorang untuk memperhatikan kesehatan dirinya dan orang lain.

Dewasa ini semakin banyak penelitian dan survey yang menunjukkan hasil adanya peningkatan kasus penyakit tidak menular yang disebabkan karena gaya hidup yang tidak sehat. Pangalo (2021) menyatakan bahwa hipertensi telah menjadi penyakit tidak menular yang sangat cepat peningkatannya. Diprediksikan pada tahun 2025, terdapat 29% orang dewasa seluruh dunia yang menderita hipertensi. Selanjutnya, dalam penelitian di desa Bulotalangi, Kabupaten Bone Bulango, menemukan data bahwa 45 orang dari 57 subjek memiliki faktor resiko menderita hipertensi. Selanjutnya Pangalo (2021) juga menemukan bahwa berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo terdapat 29.391 kasus hipertensi pada tahun 2016. Hipertensi merupakan penyakit yang disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat. Kebiasaan mengkonsumsi rokok, makan makanan cepat saji yang berlemak dan mengandung garam yang tinggi, konsumsi minuman beralkohol dan kurangnya aktivitas fisik yang bermakna merupakan beberapa faktor resiko yang meningkatkan kemungkinan seseorang menderita penyakit hipertensi. Ditemukan juga bahwa data dari Puskesmas Bulango Timur menunjukkan bahwa 57 kasus hipertensi ditemukan pada subjek berusia 20-40 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa penderita penyakit hipertensi yang dahulu dikenal sebagai penyakit yang diderita orang tua sekarang juga sudah ditemukan pada orang muda. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa gaya hidup sehat masih belum banyak dilakukan pada masyarakat.

Kenyataan bahwa semakin banyak data kasus kematian yang disebabkan oleh penyakit tidak menular, mengakibatkan terjadinya perubahan tren konsumsi global menuju pada perubahan yang positif yaitu semakin mendekati pola hidup yang lebih seimbang (Gadeikiene, dkk., dalam Yi, 2022).

Gaya hidup sehat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pangalo (2021) menemukan bahwa tingkat pendidikan berhubungan dengan gaya hidup sehat. Dalam penelitiannya 41,7% subjek berpendidikan setara dengan SD dan semuanya menderita hipertensi, sedangkan subjek yang berpendidikan Sarjana hanya 1 orang yang mengidap penyakit hipertensi. Hal ini sesuai dengan apa yang data dari Riskerdas 2007 bahwa hipertensi paling banyak diderita oleh Masyarakat yang berpendidikan rendah, kemungkinan karena mereka kurang memahami informasi tentang penyebab penyakit dan kesulitan mengakses informasi yang dibutuhkan.

Menurut Yi (2021) mengutip pendapat Bukhari et al menyimpulkan bahwa gaya hidup sehat banyak dipengaruhi oleh pengetahuan tentang gizi, sikap terhadap pola makan yang sehat dan penerapan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan tentang gizi penting dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan tentang gizi merupakan salah satu faktor yang penting dari gaya hidup sehat. Selain itu, Yi (2022) juga menyimpulkan bahwa dukungan sosial dan sikap terhadap perilaku sehat dapat meningkatkan gaya hidup sehat seseorang. Dukungan sosial digambarkan sebagai persepsi terhadap kenyamanan, perhatian, penghargaan ataupun bantuan yang diterima individu dari orang lain (Sarafino & Smith, 2017). Dukungan sosial yang diterima oleh seseorang akan membantunya untuk menerapkan gaya hidup sehat. Demikian pula dengan sikap terhadap perilaku sehat, jika seseorang memiliki sikap positif terhadap perilaku sehat, maka ia akan menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupannya sehari-hari.

Dari beberapa faktor yang mempengaruhi gaya hidup sehat, peneliti memilih usia dan status perkawinan sebagai

variable bebas. Hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut :

Hipotesis 1:

- ada hubungan positif antara usia dan gaya hidup sehat, semakin tinggi usia akan semakin sehat gaya hidupnya

Hipotesis 2 :

- Ada perbedaan gaya hidup sehat antara yang menikah dan tidak menikah

METODE PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan subjek yang berusia minimal 16 tahun sebagai partisipan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan media google form. Instrumen yang akan digunakan adalah instrumen Gaya Hidup Sehat yang dikembangkan oleh Kim dan Kang (2019). Adaptasi instrumen akan dilakukan terlebih dahulu sebelum digunakan untuk mengumpulkan data. Adaptasi mencakup penerjemahan alat ukur dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia dan terjemahan kembali ke bahasa Inggris oleh orang yang berbeda. Kedua penerjemah adalah orang yang memiliki latar belakang akademik bahasa atau sastra Inggris. Setelah itu kedua versi alat ukur berbahasa Inggris dikonsultasikan dengan salah satu anggota tim penyusun instrumen.

Setelah proses adaptasi alat ukur selesai, tim peneliti melakukan pengambilan data penelitian dengan dibantu oleh mahasiswa peserta kuliah Psikologi Kesehatan Keluarga. Subjek penelitian yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 685 orang. Setelah itu dilakukan uji validitas dan reliabilitas alat ukur dengan menggunakan SPSS untuk mengetahui item yang valid dan yang gugur.

Berdasarkan uji validitas dan reliabilitas yang dilakukan untuk skala Gaya Hidup

Sehat yang dikembangkan oleh Kim & Kang (2019), dihasilkan koefisien validitas berkisar antara 0,307 – 0,544 dan item yang valid sebanyak 26 item dari 40 item yang tersedia.

Table 1. Hasil Uji Validitas Skala Gaya Hidup Sehat

	Item-Total Statistics			
	Scale Mean If Item Deleted	Scale Variance If Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha If Item Deleted
GHS1	110.01	100.402	.366	.510
GHS2	110.87	102.312	.207	.524
GHS3	110.76	102.476	.208	.522
GHS4	111.03	102.420	.234	.523
GHS5	110.67	99.474	.387	.510
GHS6	110.95	104.478	.098	.527
GHS7	110.38	102.850	.225	.523
GHS8	110.84	106.008	-.023	.532
GHS9	111.04	101.504	.307	.521
GHS10	110.64	100.075	.405	.510
GHS11	110.48	100.840	.485	.518
GHS12	110.83	103.026	.107	.524
GHS13	111.06	99.367	.424	.518
GHS14	110.45	107.003	-.140	.534
GHS15	111.00	102.888	.166	.526
GHS16	111.30	98.450	.447	.517
GHS17	111.28	99.101	.363	.519
GHS18	111.88	98.075	.464	.517
GHS19	110.25	103.212	.225	.523
GHS20	110.66	102.015	.310	.521
GHS21	111.06	105.247	.043	.520
GHS22	111.11	100.504	.371	.519
GHS23	110.00	99.101	.477	.516
GHS24	111.04	98.212	.479	.516
GHS25	110.83	100.531	.300	.510
GHS26	111.05	100.442	.380	.510
GHS27	110.87	99.167	.544	.515
GHS28	111.34	105.831	-.004	.531
GHS29	110.45	102.134	.164	.528
GHS30	110.01	98.808	.514	.515
GHS31	110.27	102.605	.130	.520
GHS32	110.22	100.723	.426	.518
GHS33	110.18	101.204	.403	.519
GHS34	110.10	101.540	.344	.520

Page 1

Uji Reliabilitas menunjukkan hasil koefisien $\alpha = 0,685$ seperti yang ditunjukkan di tabel 2 berikut ini

Tabel 2. Hasil uji validitas

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	685	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	685	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Selanjutnya data dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif, komparatif dan korelasional.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pengambilan data dilakukan satu minggu yaitu antara tanggal 28 April 2021 sampai dengan 5 Mei 2021. Pengambilan data dibantu oleh mahasiswa peserta kuliah

Psikologi Kesehatan Keluarga. Subjek penelitian terdiri dari 685 subjek yang berusia minimal 16 tahun. dari 685 orang dapat dilihat bahwa usia reponden terendah adalah 16 tahun dan usia tertinggi 77 tahun. Status perkawinan subjek dibagi menjadi 4 kelompok yaitu tidak atau belum menikah, menikah, janda/duda dan tidak bersedia menyebutkan.

Table 3. hasil analisis deskriptif

Statistics			
		Usia	Perkawinan
N	Valid	685	685
	Missing	0	0
Mean		24.76	1.28
Std. Deviation		9.985	.533
Minimum		16	1
Maximum		77	4

Dari hasil uji korelasi didapatkan hasil bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara usia subjek dan gaya hidup sehat dengan $r_{xy} = 0,205$ dan $p = 0.000$. Semakin tinggi usia subjek maka semakin positif gaya hidupnya.

Table 4. Hasil uji korelasi antara usia subjek dan gaya hidup sehat

Correlations			
		Usia	Total_GHS
Usia	Pearson Correlation	1	.205**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	685	685
Total_GHS	Pearson Correlation	.205**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	685	685

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil ini membuktikan bahwa hipotesi 1 dapat diterima. Hal ini sesuai dengan penelitian Pangalo (2021) yang menyatakan bahwa pada usia dewasa muda banyak ditemukan kecenderungan yang makin tinggi untuk menderita berbagai penyakit tidak menular antara lain adalah hipertensi. Kecenderungan meningkatnya

prevalensi penyakit tidak menular ini semakin disadari oleh masyarakat sehingga ada upaya yang dilakukan untuk mengubah gaya hidup mereka. Hal ini juga sejalan oleh hasil penelitian Kilic, Çetinkaya dan Ede (2016) yang menemukan bukti bahwa pada orang dewasa ditemukan usaha yang lebih besar untuk mengembangkan perilaku gaya hidup sehat dibandingkan dengan subjek yang usianya lebih muda. Ini membuktikan bahwa semakin dewasa orang akan semakin peduli dengan kesehatannya karena resiko terkena penyakit menjadi lebih besar pada mereka yang usianya lebih tua karena berbagai factor antara lain pekerjaan, perubahan aktivitas fisik yang dilakukan, pola makan dan pola tidur.

Analisis komparatif mendapatkan hasil bahwa ada perbedaan gaya hidup sehat ditinjau dari status perkawinan. Ada perbedaan antara yang menikah dan tidak menikah.

Table 5. hasil analisis komparatif

Multiple Comparisons						
Dependent Variable: Total_GHS						
Bonferroni						
(i) Perkawinan	(j) Perkawinan	Mean Difference (i-j)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Tidak/Belum Menikah	Menikah	-4.216 ^a	.775	.000	-6.27	-2.17
	Janda/duda	-2.781	2.894	1.000	-9.91	4.35
	Pilih tidak menyebutkan	-1.214	3.464	1.000	-10.38	7.95
Menikah	Tidak/Belum Menikah	4.216 ^a	.775	.000	2.17	6.27
	Janda/duda	1.438	2.753	1.000	-5.85	8.72
	Pilih tidak menyebutkan	3.004	3.510	1.000	-6.28	12.29
Janda/duda	Tidak/Belum Menikah	2.781	2.894	1.000	-4.35	9.91
	Menikah	-1.438	2.753	1.000	-8.72	5.85
	Pilih tidak menyebutkan	1.567	4.356	1.000	-9.96	13.09
Pilih tidak menyebutkan	Tidak/Belum Menikah	1.214	3.464	1.000	-7.95	10.38
	Menikah	-3.004	3.510	1.000	-12.29	6.28
	Janda/duda	-1.567	4.356	1.000	-13.09	9.96

^a . The mean difference is significant at the 0.05 level.

Hasil ini menunjukkan bahwa subjek yang menikah memiliki gaya hidup yang lebih positif dibandingkan dengan yang tidak atau belum menikah. Hasil ini membuktikan bahwa hipotesis dua dapat diterima. Penelitian yang dilakukan oleh Kilic, Çetinkaya, & Ede (2016) mendapatkan hasil bahwa pada Perempuan yang sudah menikah direkomendasikan untuk mengukur tekanan darah, glukosa dan profil lipid dua kali lebih sering daripada yang belum menikah. Selain itu, didapatkan juga hasil bahwa konsumsi sayur dan buah-buahan dalam jumlah yang

cukup, ditemukan lebih tinggi pada wanita yang telah menikah dibandingkan dengan yang belum menikah atau janda/duda. Aktivitas fisik lebih banyak dilakukan oleh subjek yang belum menikah dibandingkan dengan subjek yang menikah atau janda/duda, hal ini kemungkinan lebih terkait dengan kesibukan dan waktu yang

SIMPULAN

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara usia dan gaya hidup sehat. Usia yang semakin dewasa akan semakin mengembangkan gaya hidup sehat karena resiko untuk mengidap penyakit tidak menular semakin tinggi. Selain itu, pola aktivitas fisik yang juga berubah saat dewasa membuat subjek lebih berpikir tentang bagaimana menjaga kesehatan dibandingkan dengan subjek yang lebih muda. Dengan demikian hipotesis pertama diterima.

Hipotesis kedua yaitu ada perbedaan gaya hidup sehat pada subjek yang menikah dan tidak menikah, didapatkan hasil bahwa subjek yang menikah memiliki gaya hidup lebih sehat dibandingkan dengan yang belum atau tidak menikah. Kompleksitas kebutuhan dan aktivitas dalam hidup berkeluarga menyebabkan subjek yang menikah menjadi lebih rentan untuk mengalami kondisi kesehatan yang lebih buruk daripada yang belum atau tidak menikah. Selain itu, aktivitas yang lebih banyak untuk mengurus keluarga membuat sebagian orang mengalami kekurangan waktu untuk melakukan aktivitas fisik yang positif sehingga ada upaya yang lebih besar untuk menjaga kesehatan dengan menerapkan gaya hidup sehat.

Kelemahan dalam penelitian ini adalah variabel yang dipilih tidak memberikan sumbangan efektif yang berarti, sehingga saran untuk penelitian yang akan datang adalah memilih variabel bebas yang diprediksikan memiliki sumbangan efektif yang lebih besar seperti

dialokasikan untuk melakukan aktivitas fisik. Dari uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa pada subjek yang menikah, lebih banyak kecenderungan untuk mengembangkan gaya hidup sehat karena tuntutan aktivitas pekerjaan dan atau keluarga.

tingkat pendidikan, jenis kelamin, keyakinan, literasi kesehatan, aktivitas fisik, Body Mass Index dan lain-lain.

DAFTAR PUSTAKA

- James, S., Mwembezi, G., & Chusi, T. (2022). Gender Differences in Healthy Lifestyle Behaviours: A Case of Students at the Institute of Rural Development Planning in Dodoma, Tanzania . *European Journal of Health Sciences* , 37-46.
- Kılıc, M., Cetinkaya, F., & Ede, H. (2016). The Relationship Between Demographic Factors and Prevalence of 10 Healthy Lifestyle Behaviors. *Journal of Clinical and Analytical Medicine* , 97-104.
- Kim, C. H., & Kang, K.-A. (2019). The validity and reliability of the Healthy Lifestyle Screening. *Physical Therapy Rehabilitation Science*, 99-111.
- Pangalo, P. (2021). Hubungan Gaya Hidup Keluarga dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Muda di Desa Bulotalangi Kecamatan Bulango. *JOURNAL OF NONCOMMUNICABLE DISEASES*, 33-44.
- Raodah, & Handayani, L. (2022). Literature Review : Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Sebagai Upaya Pencegahan Penularan Covid-19 . *Visikes*, 398-408.
- Sarafino, E. P., & Smith, W. T. (2017). *Health psychology : biopsychosocial interactions* . New Jersey: John Wiley and Sons, Inc.

- Savelli, E. F. (2019). Healthy lifestyle and food waste behavior. *Journal of Consumer Marketing*, 148-159.
- Yi, Z. (2022). Healthy Lifestyle of the Present-Day Consumers:A Review . *International Journal of Innovation and Business Strategy (IJIBS)/ Vol. 17, , 75-92.*