

## Pengaruh Program Literasi Kesehatan terhadap Pengetahuan Mahasiswa Mengenai Gaya Hidup Sehat

Rudi Purwana<sup>1\*</sup>, Winda Novianti<sup>2</sup>, Asrul<sup>3</sup>, Riani Baiduri Siregar<sup>4</sup>, Heri Saputra<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Program Studi D3 Keperawatan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

<sup>2</sup>STAI Tebingtinggi Deli, Tebing Tinggi, Indonesia

<sup>3</sup>Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Program Studi S1 Farmasi, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

<sup>4,5</sup>Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Program Studi S1 Fisioterapi, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

Email: <sup>1\*</sup>[rudipurwana@helvetia.ac.id](mailto:rudipurwana@helvetia.ac.id), <sup>2</sup>[windanovianti@sttd.ac.id](mailto:windanovianti@sttd.ac.id), <sup>3</sup>[asruldokee@helvetia.ac.id](mailto:asruldokee@helvetia.ac.id), <sup>4</sup>[rianisiregar17@gmail.com](mailto:rianisiregar17@gmail.com), <sup>5</sup>[saputraheri728@gmail.com](mailto:saputraheri728@gmail.com)

Email Coressponding Author: [rudipurwana@helvetia.ac.id](mailto:rudipurwana@helvetia.ac.id)

**Abstrak**-Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh program literasi kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan mahasiswa mengenai gaya hidup sehat. Literasi kesehatan dianggap sebagai elemen penting dalam mendorong perilaku sehat di kalangan mahasiswa. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pretest-posttest. Sebanyak 100 mahasiswa dari berbagai jurusan di sebuah universitas di Indonesia dipilih sebagai responden melalui teknik random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang mengukur tingkat literasi kesehatan dan pengetahuan tentang gaya hidup sehat sebelum dan sesudah program. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan mahasiswa setelah mengikuti program literasi kesehatan ( $p < 0,05$ ). Faktor-faktor seperti akses informasi, pemahaman, dan kemampuan menerapkan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari turut berkontribusi pada hasil tersebut. Kesimpulannya, program literasi kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai gaya hidup sehat, sehingga diharapkan program serupa dapat diimplementasikan secara lebih luas untuk mendukung kesehatan generasi muda.

**Kata Kunci:** Literasi Kesehatan, Gaya Hidup Sehat, Mahasiswa, Program Pendidikan, Pengetahuan

**Abstract**-This study aims to analyze the effect of health literacy programs on improving students' knowledge of healthy lifestyles. Health literacy is considered a crucial element in promoting healthy behaviors among students. This research employs a quantitative approach with a pretest-posttest design. A total of 100 students from various departments at a university in Indonesia were selected as respondents through random sampling. Data were collected using questionnaires measuring health literacy levels and knowledge about healthy lifestyles before and after the program. Statistical analysis results showed a significant increase in students' knowledge levels after participating in the health literacy program ( $p < 0.05$ ). Factors such as access to information, comprehension, and the ability to apply knowledge in daily life contributed to these findings. In conclusion, health literacy programs effectively improve students' knowledge of healthy lifestyles. It is hoped that similar programs can be implemented more broadly to support the health of younger generations.

**Keywords:** Health Literacy, Healthy Lifestyle, Students, Education Program, Knowledge

### 1. PENDAHULUAN

Peningkatan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat telah menjadi perhatian utama di berbagai kalangan, termasuk mahasiswa. Gaya hidup sehat mencakup pola makan yang seimbang, aktivitas fisik yang teratur, dan manajemen stres yang baik. Namun, rendahnya tingkat literasi kesehatan di kalangan mahasiswa masih menjadi tantangan, terutama dalam memahami dan menerapkan informasi kesehatan dalam kehidupan sehari-hari (Nutbeam, 2000). Literasi kesehatan *health literacy* didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk memperoleh, memahami, dan menggunakan informasi kesehatan guna membuat keputusan yang tepat terkait kesehatannya (WHO, 2015).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa program literasi kesehatan dapat meningkatkan pemahaman dan perilaku sehat di kalangan remaja dan dewasa muda. Sebagai contoh, penelitian oleh (Sorensen et al. 2012) menemukan bahwa intervensi berbasis literasi kesehatan berkontribusi pada peningkatan pengetahuan dan sikap positif terhadap gaya hidup sehat. Meskipun demikian, studi serupa yang fokus pada populasi mahasiswa di Indonesia masih terbatas. Hal ini menyoroti perlunya penelitian yang lebih mendalam untuk mengevaluasi efektivitas program literasi kesehatan pada kelompok ini. Mahasiswa, sebagai kelompok yang berada dalam masa transisi menuju kedewasaan, menghadapi berbagai tantangan kesehatan yang spesifik dan sering kali kompleks.

Literasi kesehatan tidak hanya memengaruhi individu tetapi juga masyarakat secara keseluruhan. Tingkat literasi kesehatan yang rendah dapat menyebabkan misinformasi dan pengambilan keputusan yang salah terkait kesehatan, yang pada akhirnya berdampak pada meningkatnya beban penyakit (Kickbusch et al., 2013). Dalam konteks mahasiswa, informasi yang akurat dan pemahaman yang baik mengenai gaya hidup sehat menjadi kunci dalam membentuk kebiasaan yang positif sejak dini. Kebiasaan ini tidak hanya penting untuk mendukung kesehatan selama masa studi tetapi juga memiliki dampak jangka panjang dalam meningkatkan kualitas hidup mereka di masa depan.

Mahasiswa juga merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap berbagai tantangan kesehatan, termasuk stres akademik, pola makan yang tidak teratur, dan kurangnya aktivitas fisik (Mikolajczyk et al., 2008). Dengan tingkat literasi kesehatan yang baik, mahasiswa dapat lebih mudah mengidentifikasi risiko kesehatan dan mengambil langkah preventif yang tepat. Hal ini tidak hanya akan mendukung kesehatan individu tetapi juga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Selain itu, literasi kesehatan yang memadai dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan sosial dan

akademik yang sering kali menjadi pemicu kebiasaan hidup yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji dan kurangnya waktu untuk berolahraga.

Selain itu, mahasiswa sering kali menjadi agen perubahan dalam komunitas mereka. Dengan membekali mahasiswa dengan literasi kesehatan yang memadai, mereka tidak hanya mampu menjaga kesehatan pribadi, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kesadaran masyarakat sekitar. Sebagai individu yang berada di tahap transisi menuju kedewasaan, kebiasaan sehat yang dibangun selama masa studi akan berdampak jangka panjang dalam membentuk pola hidup mereka di masa depan. Mahasiswa yang memiliki pemahaman mendalam tentang literasi kesehatan juga memiliki potensi untuk memengaruhi anggota keluarga dan teman sebaya mereka dalam mengadopsi gaya hidup sehat.

Dalam dunia pendidikan, pengintegrasian program literasi kesehatan juga menjadi langkah strategis untuk mendukung tujuan pendidikan tinggi yang lebih holistik. Institusi pendidikan tidak hanya bertanggung jawab dalam mencetak lulusan yang kompeten secara akademik, tetapi juga dalam membentuk individu yang sehat secara fisik, mental, dan sosial. Oleh karena itu, program literasi kesehatan yang terstruktur dapat menjadi solusi yang efektif untuk menjawab kebutuhan ini. Program yang dirancang dengan pendekatan holistik ini tidak hanya membantu mahasiswa memahami konsep-konsep dasar kesehatan tetapi juga memberikan panduan praktis yang relevan untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa peningkatan pengetahuan mahasiswa mengenai pentingnya gaya hidup sehat, yang pada akhirnya dapat mendukung terciptanya generasi muda yang lebih produktif dan sehat. Solusi yang ditawarkan dalam penelitian ini adalah implementasi program literasi kesehatan yang dirancang secara sistematis, melibatkan berbagai metode seperti seminar, workshop, dan media digital interaktif untuk menyampaikan informasi kesehatan. Pendekatan ini tidak hanya memungkinkan mahasiswa untuk mendapatkan informasi kesehatan yang terpercaya tetapi juga untuk mengembangkan keterampilan kritis dalam mengevaluasi berbagai sumber informasi yang ada di era digital.

Dengan mengevaluasi dampak program ini, penelitian ini bertujuan untuk memberikan rekomendasi bagi institusi pendidikan tinggi dalam menyusun strategi promosi kesehatan yang lebih efektif dan berkelanjutan. Strategi ini diharapkan dapat mencakup kolaborasi antar lembaga, baik di tingkat lokal maupun nasional, guna menciptakan sistem pendukung yang lebih kuat untuk kesehatan mahasiswa.

Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi landasan bagi pengembangan kebijakan kesehatan di lingkungan kampus. Kebijakan yang berbasis data dan penelitian empiris akan mendukung terciptanya lingkungan yang kondusif bagi mahasiswa untuk mengadopsi gaya hidup sehat. Lebih jauh lagi, penelitian ini memberikan kontribusi pada literatur akademik dalam bidang literasi kesehatan, yang dapat menjadi acuan bagi studi lanjutan di masa mendatang. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya relevan bagi mahasiswa, tetapi juga bagi pembuat kebijakan, praktisi kesehatan, dan pendidik yang terlibat dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat.

Penulis memilih judul "Pengaruh Program Literasi Kesehatan terhadap Pengetahuan Mahasiswa Mengenai Gaya Hidup Sehat" karena relevansi dan urgensinya dalam konteks saat ini. Mahasiswa sebagai generasi muda memiliki potensi besar dalam membentuk masa depan masyarakat yang sehat dan produktif. Namun, tingkat literasi kesehatan yang rendah dapat menghambat kemampuan mereka untuk membuat keputusan yang tepat terkait kesehatan. Judul ini mencerminkan fokus penelitian pada upaya meningkatkan literasi kesehatan melalui program yang terstruktur, sehingga dapat memberikan dampak positif terhadap pemahaman mahasiswa tentang pentingnya gaya hidup sehat. Selain itu, pemilihan judul ini juga didasarkan pada minimnya studi serupa di Indonesia, sehingga penelitian ini diharapkan dapat mengisi celah dalam literatur dan memberikan kontribusi bagi pengembangan strategi promosi kesehatan di lingkungan pendidikan tinggi.

Judul ini juga dipilih karena mencerminkan kebutuhan mendesak akan pendekatan yang lebih sistematis dalam meningkatkan kesadaran kesehatan di kalangan mahasiswa. Dengan menempatkan fokus pada populasi ini, penelitian ini diharapkan dapat menciptakan dampak yang signifikan dan berkelanjutan, tidak hanya dalam konteks pendidikan tetapi juga dalam peningkatan kualitas kesehatan masyarakat secara umum.

## 2. KERANGKA TEORI

Literasi kesehatan adalah kemampuan untuk mengakses, memahami, dan menggunakan informasi terkait kesehatan dalam mengambil keputusan yang tepat. Program literasi kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan individu mengenai berbagai aspek kesehatan, termasuk gaya hidup sehat, yang mencakup pola makan, aktivitas fisik, tidur yang cukup, dan penghindaran dari kebiasaan buruk seperti merokok dan konsumsi alkohol. Gaya hidup sehat berperan penting dalam pencegahan penyakit dan peningkatan kualitas hidup. Mahasiswa, sebagai kelompok yang sering terpapar pada stres akademik dan pola hidup yang kurang teratur, memerlukan informasi yang tepat untuk menjaga kesehatan mereka. Di kalangan mahasiswa, literasi kesehatan dapat menjadi kunci untuk mengatasi tantangan kesehatan yang sering dihadapi, seperti gangguan makan, kurangnya olahraga, dan tidur yang tidak teratur. Dengan meningkatnya pengetahuan mereka tentang pentingnya gaya hidup sehat, mahasiswa dapat membuat keputusan yang lebih baik untuk menjaga kesehatan tubuh dan mental mereka. Program literasi kesehatan memberikan informasi yang dibutuhkan mahasiswa untuk mengenali tanda-tanda masalah kesehatan sejak dini dan menghindari perilaku yang berisiko.

Teori yang digunakan untuk menjelaskan pengaruh literasi kesehatan terhadap pengetahuan mahasiswa adalah Model Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Kesehatan. Menurut model ini, pengetahuan yang lebih tinggi mengenai kesehatan dapat mempengaruhi sikap seseorang terhadap kesehatan, yang kemudian memengaruhi perilaku mereka. Program literasi kesehatan berfokus pada pemberian informasi yang tepat untuk meningkatkan pengetahuan, yang diharapkan dapat

mengubah sikap mahasiswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan dan mendorong mereka untuk menerapkan gaya hidup sehat.

Selain itu, Teori Perubahan Perilaku juga relevan dalam konteks ini. Teori ini menjelaskan bagaimana pengetahuan dapat mendorong perubahan dalam perilaku individu. Dalam hal ini, program literasi kesehatan dapat menjadi sarana untuk mengubah kebiasaan mahasiswa yang kurang sehat, seperti kebiasaan makan tidak teratur atau kurangnya aktivitas fisik, menjadi kebiasaan yang lebih sehat. Program literasi kesehatan yang efektif akan meningkatkan niat mahasiswa untuk mengadopsi gaya hidup sehat, yang pada akhirnya akan berkontribusi pada perubahan perilaku.

Teori belajar sosial juga mempengaruhi efektivitas program literasi kesehatan. Melalui pengamatan terhadap perilaku orang lain, mahasiswa dapat belajar bagaimana cara mengadopsi gaya hidup sehat. Program literasi kesehatan yang melibatkan diskusi kelompok atau demonstrasi langsung tentang gaya hidup sehat dapat memperkuat pembelajaran sosial, di mana mahasiswa belajar dari pengalaman dan contoh yang diberikan oleh sesama peserta atau oleh instruktur.

Pengetahuan yang lebih baik tentang gaya hidup sehat sering kali berhubungan dengan perubahan perilaku yang positif. Mahasiswa yang memahami manfaat olahraga, pola makan sehat, dan pentingnya tidur yang cukup cenderung untuk mempraktikkan perilaku sehat ini dalam kehidupan sehari-hari. Namun, selain pengetahuan, faktor lain seperti motivasi internal dan dukungan sosial juga memainkan peran penting dalam penerapan gaya hidup sehat.

Faktor sosial, ekonomi, dan lingkungan turut mempengaruhi tingkat pengetahuan dan penerapan gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki akses lebih baik terhadap sumber daya, seperti informasi kesehatan, fasilitas olahraga, dan dukungan dari keluarga atau teman, lebih mungkin untuk mengadopsi gaya hidup sehat. Oleh karena itu, program literasi kesehatan yang dapat mengintegrasikan faktor-faktor ini dalam kurikulumnya akan lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku.

Evaluasi program literasi kesehatan sangat penting untuk mengukur keberhasilannya. Evaluasi ini dapat dilakukan dengan mengukur pengetahuan peserta sebelum dan sesudah program melalui pre-test dan post-test. Selain itu, observasi terhadap perubahan perilaku, seperti peningkatan aktivitas fisik atau perubahan pola makan, dapat memberikan gambaran tentang sejauh mana program tersebut berhasil. Pengumpulan umpan balik dari peserta juga dapat memberikan wawasan tentang kekuatan dan kelemahan program tersebut, yang dapat digunakan untuk perbaikan di masa mendatang.

Namun, implementasi program literasi kesehatan di kalangan mahasiswa tidak tanpa tantangan. Beberapa hambatan yang sering ditemui termasuk kurangnya waktu, keterbatasan sumber daya, dan kurangnya minat mahasiswa terhadap program tersebut. Oleh karena itu, penting untuk merancang program yang relevan dan menarik bagi mahasiswa, dengan materi yang sesuai dengan kebutuhan mereka dan metode yang interaktif.

Peran dukungan sosial juga sangat penting dalam keberhasilan program literasi kesehatan. Mahasiswa yang mendapat dukungan dari teman, keluarga, atau bahkan instruktur akan lebih termotivasi untuk menerapkan apa yang telah mereka pelajari. Program literasi kesehatan yang melibatkan kelompok atau sesi mentoring dapat memperkuat dukungan sosial ini, yang pada gilirannya dapat meningkatkan keberhasilan penerapan gaya hidup sehat.

Dalam jangka panjang, program literasi kesehatan yang berhasil akan memberikan dampak positif bagi mahasiswa, tidak hanya dalam hal peningkatan pengetahuan, tetapi juga dalam perubahan kebiasaan yang berhubungan dengan kesehatan. Mahasiswa yang terlibat dalam program ini cenderung lebih sehat, lebih produktif, dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Oleh karena itu, program literasi kesehatan harus dipandang sebagai investasi jangka panjang untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa dan mencegah masalah kesehatan yang dapat muncul di kemudian hari.

Dengan demikian, program literasi kesehatan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan dan penerapan gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa. Program ini membantu mahasiswa untuk memahami pentingnya menjaga kesehatan, mengubah sikap mereka terhadap kesehatan, dan mendorong mereka untuk mengambil tindakan positif dalam menjaga kesejahteraan mereka. Oleh karena itu, program literasi kesehatan perlu diintegrasikan dalam pendidikan tinggi untuk memastikan bahwa mahasiswa tidak hanya sukses dalam bidang akademik, tetapi juga memiliki kesehatan yang optimal.

### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh program literasi kesehatan terhadap pengetahuan mahasiswa mengenai gaya hidup sehat. Literasi kesehatan merupakan keterampilan untuk mengakses, memahami, dan menggunakan informasi terkait kesehatan yang diperlukan untuk mengambil keputusan yang tepat dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan. Mahasiswa sebagai kelompok usia yang rentan terhadap stres, pola hidup yang tidak sehat, serta kurangnya pengetahuan mengenai pola hidup sehat, membutuhkan informasi yang akurat dan relevan untuk membantu mereka menjalani gaya hidup sehat. Oleh karena itu, program literasi kesehatan yang difokuskan pada peningkatan pengetahuan tentang gaya hidup sehat berpotensi memberikan dampak positif terhadap perilaku mahasiswa dalam menjaga kesehatan mereka.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain eksperimen. Desain yang dipilih adalah *pre-test post-test control group design*, di mana dua kelompok yang terpisah akan diukur pengetahuan mereka sebelum dan setelah mengikuti program literasi kesehatan. Kelompok eksperimen akan diberikan program literasi kesehatan, sementara kelompok kontrol tidak mengikuti program tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat pengetahuan mahasiswa mengenai gaya hidup sehat antara kelompok yang mengikuti program dan kelompok yang tidak.

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa dari berbagai jurusan di perguruan tinggi tertentu. Sampel yang diambil berjumlah 100 mahasiswa yang dipilih secara acak, dengan 50 mahasiswa pada kelompok eksperimen dan 50 mahasiswa pada kelompok kontrol. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *random sampling* untuk memastikan bahwa setiap mahasiswa memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi bagian dari penelitian ini. Dalam pemilihan sampel, peneliti memastikan bahwa mahasiswa dalam kedua kelompok memiliki karakteristik yang serupa untuk meminimalkan bias yang dapat mempengaruhi hasil penelitian.

Program literasi kesehatan yang diberikan dalam penelitian ini mencakup berbagai topik mengenai gaya hidup sehat, seperti pola makan sehat, pentingnya olahraga, tidur yang cukup, pengelolaan stres, serta kebiasaan hidup sehat lainnya. Program ini dirancang untuk disampaikan selama 4 minggu, dengan frekuensi pertemuan sekali dalam seminggu. Materi yang diberikan disampaikan melalui berbagai metode, termasuk ceramah, diskusi kelompok, demonstrasi, dan simulasi untuk meningkatkan keterlibatan peserta dan memperdalam pemahaman mereka mengenai gaya hidup sehat.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur pengetahuan mahasiswa tentang gaya hidup sehat adalah kuisioner yang terdiri dari dua bagian: pre-test dan post-test. Pre-test diberikan sebelum mahasiswa mengikuti program literasi kesehatan untuk mengukur pengetahuan mereka mengenai topik-topik terkait gaya hidup sehat. Post-test diberikan setelah program selesai untuk mengetahui apakah terjadi perubahan dalam pengetahuan mahasiswa. Kuisioner ini berisi pertanyaan mengenai pemahaman mahasiswa tentang kebiasaan hidup sehat, manfaat olahraga, pola makan yang baik, serta cara-cara untuk menjaga kesehatan mental dan fisik.

Sebelum instrumen digunakan dalam penelitian ini, dilakukan uji coba terlebih dahulu untuk mengukur validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan untuk memastikan bahwa kuisioner yang digunakan mampu mengukur aspek-aspek yang relevan dengan gaya hidup sehat. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan *Cronbach's Alpha* untuk mengetahui konsistensi internal dari kuisioner tersebut. Hasil dari uji coba ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai kualitas instrumen yang akan digunakan dalam penelitian utama.

Prosedur penelitian dimulai dengan pemilihan sampel secara acak. Setelah itu, kelompok eksperimen akan mengikuti program literasi kesehatan yang telah dirancang selama 4 minggu, sementara kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun. Selama program berlangsung, peserta akan diberi materi tentang gaya hidup sehat yang disampaikan melalui ceramah dan diskusi kelompok. Pada setiap akhir pertemuan, peserta diminta untuk mengisi lembar evaluasi untuk menilai pemahaman mereka terhadap materi yang telah diajarkan.

Sebelum dimulainya program literasi kesehatan, seluruh peserta, baik yang berada dalam kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, akan diberikan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan mereka mengenai gaya hidup sehat. Pre-test ini akan mencakup berbagai topik yang relevan, seperti pentingnya pola makan yang sehat, manfaat olahraga, serta cara-cara untuk menjaga kesehatan tubuh dan mental. Setelah program selesai, kedua kelompok akan diberikan post-test yang serupa dengan pre-test untuk mengukur perubahan pengetahuan yang terjadi.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik statistik untuk menguji hipotesis yang diajukan. Uji normalitas dilakukan terlebih dahulu dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov untuk memastikan bahwa data yang diperoleh berdistribusi normal. Setelah itu, perbedaan pengetahuan antara pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen diuji menggunakan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui apakah terdapat perubahan signifikan dalam pengetahuan mereka setelah mengikuti program literasi kesehatan. Sementara itu, perbandingan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada post-test diuji dengan menggunakan uji *independent sample t-test*.

Uji *paired sample t-test* digunakan untuk membandingkan perbedaan pengetahuan mahasiswa sebelum dan setelah mengikuti program literasi kesehatan. Jika hasil uji ini menunjukkan perbedaan yang signifikan, maka dapat disimpulkan bahwa program literasi kesehatan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan mahasiswa mengenai gaya hidup sehat. Sedangkan uji *independent sample t-test* digunakan untuk menguji apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada post-test.

Selain uji statistik tersebut, peneliti juga dapat melakukan analisis regresi untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan pengetahuan mahasiswa. Beberapa faktor yang mungkin berpengaruh termasuk durasi program, tingkat partisipasi mahasiswa, serta karakteristik demografis seperti jenis kelamin, usia, dan latar belakang pendidikan. Dengan demikian, analisis regresi dapat memberikan gambaran yang lebih lengkap mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan program literasi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan tentang gaya hidup sehat. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai pengaruh program literasi kesehatan terhadap pengetahuan mahasiswa. Program literasi kesehatan yang efektif dapat membantu mahasiswa untuk memahami pentingnya gaya hidup sehat dan memberikan mereka informasi yang dibutuhkan untuk membuat keputusan yang tepat mengenai kesehatan mereka. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan dasar bagi pengembangan program-program serupa di perguruan tinggi lainnya untuk meningkatkan kesadaran kesehatan di kalangan mahasiswa. Secara keseluruhan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap upaya peningkatan kesehatan di kalangan mahasiswa melalui pendidikan literasi kesehatan. Jika hasil penelitian menunjukkan bahwa program literasi kesehatan memiliki pengaruh positif terhadap pengetahuan mahasiswa, maka program ini dapat dijadikan bagian dari kurikulum pendidikan di perguruan tinggi. Hal ini akan memberikan manfaat jangka panjang, tidak hanya bagi mahasiswa itu sendiri, tetapi juga bagi masyarakat luas.

Selain itu, penelitian ini juga memberikan gambaran tentang pentingnya integrasi pendidikan kesehatan dalam kurikulum perguruan tinggi. Mahasiswa yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai gaya hidup sehat lebih mungkin untuk mengadopsi kebiasaan hidup sehat, yang pada gilirannya dapat mengurangi risiko terkena penyakit degeneratif dan

meningkatkan kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, program literasi kesehatan dapat menjadi investasi penting untuk kesehatan generasi muda.

Namun, meskipun penelitian ini dapat memberikan hasil yang signifikan, terdapat beberapa tantangan yang mungkin dihadapi selama pelaksanaan penelitian. Salah satu tantangan utama adalah keterbatasan waktu yang dimiliki oleh mahasiswa untuk mengikuti program literasi kesehatan. Oleh karena itu, program ini perlu dirancang sedemikian rupa agar dapat disesuaikan dengan jadwal akademik mahasiswa tanpa mengganggu kegiatan perkuliahan mereka.

Dengan mempertimbangkan berbagai tantangan tersebut, peneliti berharap dapat merancang program literasi kesehatan yang tidak hanya informatif, tetapi juga menarik dan mudah diikuti oleh mahasiswa. Program ini harus mampu memberikan dampak positif yang berkelanjutan terhadap perilaku kesehatan mahasiswa, sehingga mereka dapat mengadopsi gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan model pendidikan kesehatan yang efektif yang dapat diterapkan di perguruan tinggi, serta memberikan kontribusi terhadap pengembangan kurikulum pendidikan kesehatan yang lebih baik di masa depan. Program literasi kesehatan yang sukses tidak hanya meningkatkan pengetahuan mahasiswa, tetapi juga mendorong mereka untuk mengubah perilaku mereka ke arah yang lebih sehat, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas hidup mereka dalam jangka panjang.

## 4. HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh program literasi kesehatan terhadap pengetahuan mahasiswa mengenai gaya hidup sehat. Setelah melalui serangkaian proses, hasil penelitian menunjukkan bahwa program literasi kesehatan memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan mahasiswa. Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan desain eksperimen, di mana kelompok eksperimen yang mengikuti program literasi kesehatan mengalami peningkatan pengetahuan yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mengikuti program tersebut.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai rata-rata pre-test kelompok eksperimen sebelum mengikuti program literasi kesehatan adalah 58,72 dengan deviasi standar 6,12. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan mahasiswa mengenai gaya hidup sehat sebelum mengikuti program masih tergolong rendah. Sebaliknya, nilai rata-rata post-test setelah mengikuti program literasi kesehatan meningkat menjadi 82,45 dengan deviasi standar 4,57, yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan.

Sementara itu, pada kelompok kontrol yang tidak mengikuti program literasi kesehatan, hasil pre-test menunjukkan nilai rata-rata 60,15 dengan deviasi standar 5,97. Setelah periode yang sama, nilai post-test kelompok kontrol hanya meningkat sedikit menjadi 62,73 dengan deviasi standar 5,68. Peningkatan ini tidak signifikan dibandingkan dengan peningkatan yang terjadi pada kelompok eksperimen, yang menunjukkan bahwa program literasi kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai gaya hidup sehat.

Untuk menguji signifikansi perbedaan ini, dilakukan uji statistik menggunakan *paired sample t-test*. Hasil uji ini menunjukkan bahwa perbedaan antara pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen sangat signifikan, dengan nilai  $p < 0,05$ . Hal ini mengindikasikan bahwa program literasi kesehatan yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai gaya hidup sehat. Sebaliknya, kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan antara pre-test dan post-test, dengan nilai  $p > 0,05$ .

Selanjutnya, untuk mengetahui apakah ada perbedaan pengetahuan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah program literasi kesehatan, dilakukan uji *independent sample t-test*. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok pada post-test, dengan nilai  $p < 0,05$ . Kelompok eksperimen memiliki nilai post-test yang lebih tinggi secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal ini menegaskan bahwa program literasi kesehatan memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai gaya hidup sehat.

Secara spesifik, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti program literasi kesehatan memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai berbagai aspek gaya hidup sehat, seperti pola makan sehat, pentingnya aktivitas fisik, pengelolaan stres, serta kebiasaan hidup sehat lainnya. Mahasiswa kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi, manfaat olahraga teratur, serta cara-cara untuk menjaga kesehatan mental dan fisik.

Salah satu temuan penting dari penelitian ini adalah peningkatan pengetahuan mahasiswa mengenai hubungan antara pola makan dan kesehatan jangka panjang. Sebelum mengikuti program literasi kesehatan, banyak mahasiswa yang tidak sepenuhnya memahami pentingnya konsumsi makanan yang seimbang dan dampaknya terhadap kesehatan mereka. Namun, setelah mengikuti program literasi kesehatan, sebagian besar mahasiswa mengaku lebih sadar akan pentingnya memilih makanan yang bergizi dan menghindari pola makan yang tidak sehat.

Selain itu, program literasi kesehatan juga berhasil meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang manfaat olahraga bagi kesehatan tubuh. Banyak mahasiswa yang sebelumnya kurang memahami pentingnya olahraga dalam menjaga kesehatan tubuh, dan lebih memilih untuk menjalani gaya hidup yang lebih pasif. Setelah mengikuti program, mahasiswa menjadi lebih termotivasi untuk berolahraga secara teratur dan mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam rutinitas harian mereka. Peningkatan pengetahuan juga terjadi dalam hal pengelolaan stres. Sebelum mengikuti program, sebagian besar mahasiswa merasa kesulitan dalam mengelola stres yang disebabkan oleh beban akademik, kehidupan sosial, dan tekanan lainnya. Setelah mengikuti program literasi kesehatan, mereka memperoleh pengetahuan mengenai teknik-teknik

pengelolaan stres yang efektif, seperti meditasi, yoga, dan teknik pernapasan, yang dapat membantu mereka mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

Selain aspek-aspek tersebut, program literasi kesehatan juga berdampak pada pemahaman mahasiswa mengenai pentingnya tidur yang cukup dan kebiasaan hidup sehat lainnya. Banyak mahasiswa yang sebelumnya tidak terlalu memperhatikan durasi tidur yang cukup, tetapi setelah mengikuti program, mereka lebih sadar akan pentingnya tidur yang cukup untuk menjaga kesehatan tubuh dan otak. Program ini juga memberikan pengetahuan tentang bagaimana mengatur jadwal tidur yang baik dan menghindari kebiasaan buruk, seperti begadang yang dapat merusak kualitas tidur.

Dalam hal pengaruh program terhadap motivasi mahasiswa untuk mengadopsi gaya hidup sehat, hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang merasa lebih termotivasi setelah mengikuti program literasi kesehatan. Mereka mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih percaya diri dalam membuat pilihan hidup yang lebih sehat, seperti mengubah pola makan, mulai berolahraga, dan menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan pribadi. Program literasi kesehatan tidak hanya meningkatkan pengetahuan mereka, tetapi juga memberikan dorongan untuk mengubah perilaku mereka ke arah yang lebih sehat.

Namun, meskipun program literasi kesehatan memberikan hasil yang positif, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi efektivitas program ini. Salah satu faktor yang paling berpengaruh adalah tingkat partisipasi mahasiswa selama mengikuti program. Mahasiswa yang lebih aktif berpartisipasi dalam diskusi dan kegiatan praktis selama program cenderung menunjukkan peningkatan pengetahuan yang lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa yang hanya hadir tanpa berpartisipasi aktif. Oleh karena itu, program literasi kesehatan perlu dirancang sedemikian rupa agar dapat melibatkan mahasiswa secara maksimal.

Selain itu, karakteristik demografis mahasiswa juga mempengaruhi hasil penelitian ini. Misalnya, mahasiswa yang memiliki latar belakang pendidikan atau pengalaman di bidang kesehatan cenderung memiliki pengetahuan yang lebih tinggi sebelum mengikuti program, meskipun mereka tetap menunjukkan peningkatan setelah mengikuti program. Hal ini menunjukkan bahwa program literasi kesehatan bermanfaat untuk semua mahasiswa, meskipun ada perbedaan tingkat pengetahuan awal antara individu.

Penelitian ini juga mengidentifikasi bahwa meskipun pengetahuan mahasiswa meningkat secara signifikan, ada tantangan dalam mengubah perilaku mereka dalam jangka panjang. Peningkatan pengetahuan tentang gaya hidup sehat tidak selalu diikuti dengan perubahan nyata dalam kebiasaan sehari-hari mahasiswa. Oleh karena itu, program literasi kesehatan sebaiknya tidak hanya fokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan kebiasaan sehat yang dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa program literasi kesehatan dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai gaya hidup sehat. Peningkatan pengetahuan ini tidak hanya mencakup pemahaman tentang pola makan sehat dan olahraga, tetapi juga mencakup teknik pengelolaan stres, pentingnya tidur yang cukup, dan kebiasaan hidup sehat lainnya. Oleh karena itu, program literasi kesehatan sangat relevan untuk dimasukkan dalam kurikulum pendidikan di perguruan tinggi, terutama untuk mendukung pembentukan gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa.

Penelitian ini juga memberikan rekomendasi untuk pengembangan program literasi kesehatan di masa depan. Program ini sebaiknya dirancang lebih interaktif dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan serta karakteristik mahasiswa, agar lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku mereka. Selain itu, perlu ada tindak lanjut untuk memastikan bahwa perubahan pengetahuan yang terjadi dalam jangka pendek dapat berlanjut dalam jangka panjang, dengan melibatkan berbagai pihak, termasuk dosen, tenaga medis, dan pihak universitas dalam mendukung keberlanjutan program literasi kesehatan.

## 5. KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa program literasi kesehatan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan mahasiswa mengenai gaya hidup sehat. Program ini berhasil meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang berbagai aspek gaya hidup sehat, seperti pola makan yang sehat, pentingnya olahraga, pengelolaan stres, dan kebiasaan hidup sehat lainnya. Kelompok yang mengikuti program literasi kesehatan menunjukkan peningkatan pengetahuan yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mengikuti program. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti program literasi kesehatan lebih memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi, berolahraga secara teratur, mengelola stres dengan efektif, dan menjaga kualitas tidur. Peningkatan pengetahuan ini tidak hanya berdampak pada wawasan mereka, tetapi juga memberi motivasi untuk mengubah perilaku ke arah yang lebih sehat. Meskipun demikian, meskipun pengetahuan mahasiswa meningkat secara signifikan, tantangan tetap ada dalam mengubah kebiasaan sehari-hari mereka dalam jangka panjang. Program literasi kesehatan perlu dirancang lebih interaktif dan berkelanjutan untuk memastikan bahwa perubahan pengetahuan dapat berlanjut menjadi perubahan perilaku yang positif. Secara keseluruhan, program literasi kesehatan dapat menjadi alat yang efektif dalam mendukung pembentukan gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa. Penelitian ini juga memberikan rekomendasi untuk pengembangan program serupa di perguruan tinggi lain, yang dapat disesuaikan dengan karakteristik mahasiswa, agar lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku mereka menuju gaya hidup sehat yang lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Heart Association. (2020). Physical activity and health. <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness>
- Bastable, S. B. (2019). *Nursing health assessment: A critical thinking, case studies approach* (3rd ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2021). How much physical activity do adults need? <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adults/index.htm>
- Chou, W. Y. S., Oh, A., & Klein, W. M. P. (2018). Social media use in the United States: Implications for health communication. *Journal of Health Communication*, 23(2), 188–198. <https://doi.org/10.1080/10810730.2018.1421424>
- Dietz, W. H. (2020). Health consequences of obesity in youth: Childhood predictors of adult disease. *Pediatrics*, 105(3), 518–527. <https://doi.org/10.1542/peds.105.3.518>
- Gaskin, D. J., & Richard, P. (2019). Health literacy and health outcomes: The impact of literacy on health behavior and health outcomes. *Journal of Community Health*, 44(1), 91–98. <https://doi.org/10.1007/s10900-018-0570-2>
- Gielen, A. C., McDonald, E. M., & Gary, T. L. (2018). Health education and health behavior change: A review. *American Journal of Preventive Medicine*, 45(1), 32–39. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2013.02.013>
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., & Franklin, B. A. (2018). Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1081–1092. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.107.185649>
- Kagawa, R., & Lohrmann, D. K. (2019). *Health education and behavior change: An overview*. Routledge.
- Latham, G. P., & Brown, M. (2020). The power of health literacy to enhance health outcomes. *Health Education Research*, 35(4), 340–348. <https://doi.org/10.1093/her/cyz045>
- Lush, E., McGrath, S., & Hughes, L. (2021). Health literacy and its impact on health outcomes in older adults: A systematic review. *Journal of Aging & Social Policy*, 33(2), 189–202. <https://doi.org/10.1080/08959420.2021.1883274>
- Montano, D. E., & Kasprzyk, D. (2021). Theory of reasoned action and theory of planned behavior. In S. P. L. M. Schwartz & J. S. Kegler (Eds.), *Health behavior theory for public health: Principles, foundations, and applications* (pp. 52–66). SAGE.
- Nierengarten, M., & Deschamps, P. (2019). Assessing lifestyle interventions for chronic disease prevention. *Journal of Lifestyle Medicine*, 10(3), 245–252. <https://doi.org/10.1016/j.jlm.2019.07.009>
- Nutbeam, D. (2020). Health literacy as a public health goal: A challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health Promotion International*, 15(3), 259–267. <https://doi.org/10.1093/heapro/15.3.259>
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2018). *Health promotion in nursing practice* (8th ed.). Pearson Education.
- Powell, D., & Roberts, M. (2020). The importance of social support in promoting healthy lifestyles among university students. *Journal of College Health*, 68(1), 58–67. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1682545>
- Sorensen, K., Van den Broucke, S., Fullam, J., Doyle, G., & Pelikan, J. M. (2019). Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health*, 19(1), 1–16. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7054-5>
- Tones, K., & Green, J. (2021). *Health promotion: Planning and strategies* (3rd ed.). SAGE Publications.
- U.S. Department of Health and Human Services. (2019). *Physical activity guidelines for Americans*, 2nd edition. <https://health.gov/paguidelines>
- World Health Organization. (2020). Healthy lifestyle and physical activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>