

**GAMBARAN PERUBAHAN GAYA HIDUP MAHASISWA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN S1 UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH PURWOKERTO PASCA PANDEMI**



SKRIPSI

**SRI ADINING PRIHATIN
1711020120**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2022**

**GAMBARAN PERUBAHAN GAYA HIDUP MAHASISWA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN S1 UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH PURWOKERTO PASCA PANDEMI**



SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk
memperoleh gelar Sarjana Keperawatan

SRI ADINING PRIHATIN

1711020120

**PROGRAM STUDI ILMUKEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang diajukan oleh :

Nama : Sri Adining Prihatin
NIM : 1711020120
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Judul : Gambaran Perubahan Gaya Hidup Mahasiswa Program Studi Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto Pasca Pandemi

Telah diterima dan disetujui,

Purwokerto, 21 Januari 2022



Mustiah Yulistiani, S.Kp., M.Kep., CWCS
NIK. 2160138

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang diajukan oleh :

Nama	: Sri Adining Prihatin
NIM	: 1711020120
Program Studi	: Ilmu Keperawatan
Fakultas	: Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi	: Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Judul	: Gambaran Perubahan Gaya Hidup Mahasiswa Program Studi Keperawatan SI Universitas Muhammadiyah Purwokerto Pasca Pandemi

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

DEWAN PENGUJI

Penguji 1 : Ns. Asiandi, S.Kep., M.Sc., Ph.D

Penguji 2 : Ns. Wahyu Riyaningrum, S.Kep., M.Kep

Penguji 3 : Ns. Mustiah Yulistiani, S.Kp., M.Kep., CWCS (

Ditetapkan di : Purwokerto

Tanggal : 21 Januari 2022

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Ilmu Kesehatan

Dr. Ns. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep., M.Kep.
NIK : 2160188

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sri Adining Prihatin
NIM : 1711020120
Program Studi : Ilmu Keperawatan S1
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Menyatakan dengan sebenar – benarnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar serta bukan hasil penjiplakan dari karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila kelak dikemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 21 Januari 2022

Yang membuat pernyataan


Sri Adining Prihatin

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sri Adining Prihatin
NIM : 1711020120
Program Studi : Ilmu Keperawatan S1
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Jenis karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Gambaran Perubahan Gaya Hidup Mahasiswa Program Studi Keperawatan S1
Universitas Muhammadiyah Purwokerto Pasca Pandemi

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalihmedia/mengalihformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Purwokerto
Pada tanggal : 21 Januari 2022
Yang menyatakan,



Sri Adining Prihatin

MOTTO

“Setiap orang ada masanya dan setiap masa ada orangnya”

*“Melangitkan do'a, membumikan ikhtiar. Karena kita tidak tahu seberapa dekat
kita dengan kemenangan”*

-Harun Al Azies-



HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur yang tidak terhingga saya ucapkan alhamdulillah robill alamin kepada Allah SWT, karena dengan ridhoNya akhirnya saya dapat menyelesaikan karya kecil ini yang saya persembahkan untuk orang –orang yang saya cintai :

1. Ibu saya tercinta, terima kasih atas do'a, dukungan, motivasi, dan segala hal baik yang selalu diberikan kepada saya dan dukungan yang tidak pernah putus.
2. Kakak dan adik saya yang selalu menemani dan selalu memberikan dukungan yang tidak pernah putus.
3. Suami saya yang sudah memberikan ridho dan doa dalam setiap langkah saya, menjadi pendengar yang baik dalam segala keluhan saya dan selalu memberikan dukungan yang tidak pernah putus
4. Teman-teman kos sipan yang selalu memberikan dukungan dan motivasi
5. Teman-teman mahasiswa kampus fakultas ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto
6. Almamater Univeritas Muhammadiyah Purwokerto, semoga catatan kecil ini bermanfaat bagi dunia kesehatan.

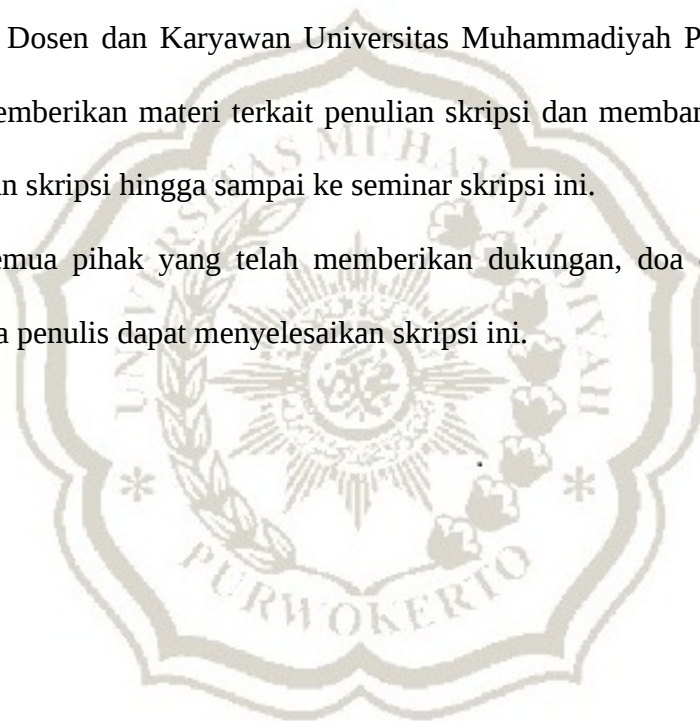
KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala kenikmatan dan Rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang merupakan salah satu syarat kelulusan untuk mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan dari Program Studi Ilmu keperawatan yang di selenggarakan oleh Universitas Muhammadiyah Purwokerto dengan judul “ Gambaran Perubahan Gaya Hidup mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerti di Masa Pasca Pandemi”.

Dalam menyusun proposal skripsi ini tentunya ada banyak kendala yang di hadapi karena keterbatasan pengetahuan dan kurangnya pengalaman penulis. Namun berkat usaha dan dukungan dari berbagai pihak yang membantu dan membimbing penulis, skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada:

1. Dr. Ns. Jebul Suroso, S.Kep., M.Kep., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah memberika izin melakukan penelitian.
2. Ns. Umi Solikhah, S.Pd., M.Kep., selaku Dekan Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Muhammdiyah Purwokerto yang telah Menyetujui penulisan skripsi ini.
3. Ns. Happy Dwi A, S.Kep., M.Kep., selaku Kaprodi Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
4. Ibunda Mustiah Yulistiani, S.Kp., M.Kep., CWCS selaku pembimbing yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan dan sarannya dalam proses penulisan skripsi ini.

5. Ns. Asiandi, S.Kep., M.Sc. Selaku dosen penguji 1 yang telah memberikan berbagai pertanyaan untuk menguji kelayakan sebagai sarjana Ilmu Keperawatan.
6. Ns. Wahyu Riyaningrum, S.Kep, M.Kep. Selaku Dosen Penguji 2 yang telah memberikan berbagai pertanyaan untuk menguji kelayakan sebagai sarjana Ilmu Keperawatan.
7. Seluruh Dosen dan Karyawan Universitas Muhammadiyah Purwokerto, yang telah memberikan materi terkait penulisan skripsi dan membantu dalam proses penulisan skripsi hingga sampai ke seminar skripsi ini.
8. Serta semua pihak yang telah memberikan dukungan, doa dan bantuannya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.



GAMBARAN PERUBAHAN GAYA HIDUP MAHASISWA PROGRAM STUDI KEPERAWATAN S1 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO PASCA PANDEMI

Sri Adining Prihatin¹, Mustiah Yulistiani²

sriadiningp56@gmail.com¹ Mustiahyusuf69@gmail.com²

ABSTRAK

Latar Belakang : Pandemi Covid-19 telah merubah cara pandang manusia terhadap pentingnya menjaga kesehatan serta merubah cara komunikasi satu sama lain. Serta adanya pandemi Covid-19 dalam aspek cara berpikir membuat perombakan cara berpikir secara saintis dan gaya hidup. Selain itu, pandemi Covid-19 berpengaruh pada aktivitas fisik dan penerapan prinsip gizi seimbang dimana aktivitas fisik menurun dan penerapan prinsip gizi seimbang meningkat saat pandemi.

Tujuan : Mengetahui gambaran perubahan gaya hidup mahasiswa program studi Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto pasca pandemi.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Keperawatan S1 Fikes Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Jumlah sampel 81 responden dengan teknik pengambilan sampling yaitu *purposive sampling*. Instrumen pengambilan data menggunakan lembar kuesioner dan analisa data menggunakan analisis univariat.

Hasil : Karakteristik responden dengan jumlah 81 mahasiswa Keperawatan S1 dengan responden terbanyak adalah berjenis kelamin perempuan dan paling banyak berusia 21 tahun. Gaya hidup mahasiswa Keperawatan S1 UMP pasca pandemi yaitu pola makan buruk, istirahat dan tidur buruk dan penggunaan masker buruk. Sedangkan aktivitas fisik baik, kebiasaan merokok baik dan kebiasaan mencuci tangan baik. Nilai tertinggi pada gaya hidup mahasiswa keperawatan S1 UMP pasca pandemi yaitu kebiasaan merokok responden yang baik dan nilai terendah yaitu penggunaan masker.

Kesimpulan : Gaya hidup mahasiswa Keperawatan S1 UMP pasca pandemi yaitu pola makan buruk, istirahat dan tidur buruk dan penggunaan masker buruk. Sedangkan aktivitas fisik baik, kebiasaan merokok baik dan kebiasaan mencuci tangan baik. Nilai tertinggi pada gaya hidup mahasiswa keperawatan S1 UMP pasca pandemi yaitu kebiasaan merokok (86,4) dan nilai terendah yaitu penggunaan masker (29,6).

Kata Kunci : Gaya Hidup, Mahasiswa Keperawatan, Pasca Pandemi

**A DESCRIPTION OF LIFESTYLE CHANGES IN STUDENTS OF
UNDERGRADUATE NURSING STUDY PROGRAM AT
MUHAMMADIYAH UNIVERSITAS PURWOKERTO
PASCA PANDEMIC ERA**

Sri Adining Prihatin¹, Mustiah Yulistiani²

sriadiningp56@gmail.com¹ Mustiahhyusuf69@gmail.com²

ABSTRACT

Background : The Covid-19 pandemic has changed the way of people in viewing the importance of maintaining health and changed way of communication with one another. Moreover, in the aspect of thinking, Covid-19 has changed the way of thinking scientifically and lifestyle. In addition, the Covid-19 pandemic affects physical activity and the application of balanced nutrition principles where physical activity decreases and the application of balanced nutrition principles increases..

Objective : The study aimed to describe the changes in the lifestyle of undergraduate Nursing student at the Universitas Muhammadiyah Purwokerto in the post-pandemic era.

Method : This study used a quantitative descriptive method. The population in this study was Students of the undergraduate nursing, Faculty of Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Purwokerto. The number of samples was 81 respondents with a purposive sampling technique. The data collection instrument used a questionnaire sheet and data analysis used univariate analysis.

Result : The characteristics of respondents with a total of 81 undergraduate Nursing students showed that most respondents were female and 21 years old. In the post-pandemic era, the respondents' lifestyle had a poor diet, bad rest, sleep, and bad use of masks. Meanwhile, the results also indicated that the respondents had good physical activity, good smoking habits, and good handwashing habits. The highest score on the lifestyle of the students in the post-pandemic era was the respondent's good smoking habit and the lowest score was the use of masks.

Conclusion : The lifestyles of Undergraduate Nursing students of UMP in the post-pandemic era are poor diet, bad rest and sleep, and bad use of masks. Meanwhile, it also showed that the respondents have good physical activity, good smoking habits, and good handwashing habits. The highest score on the lifestyle of UMP undergraduate nursing students in the post-pandemic era is smoking habits (86.4) and the lowest score is the use of masks (29.6).

Keywords : Lifestyle, Nursing Students, Post-pandemic

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Hasil Penelitian Terdahulu	6
B. Kebutuhan Dasar Manusia (KDM)	9
C. Gaya Hidup di Masa New Normal.....	11
D. Kerangka Teori Penelitian.....	20
E. Kerangka Konsep Penelitian	23
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24

C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	24
D. Variabel Penelitian	27
E. Definisi Operasional.....	28
F. Instrumen Penelitian.....	30
H. Teknik Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	33
I. Pengolahan Data.....	36
J. Etika Penelitian	36
BAB IV PEMBAHASAAN	
A. Hasil	38
B. Pembahasan.....	46
C. Keterbatasan Penelitian	54
BAB V ESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	55
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	60

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Matriks Keaslian Penelitian	6
Tabel 2.2 Pola Tidur Normal Berdasarkan Usia	18
Tabel 3.1 Definisi Operasional	28
Tabel 3.2 Distribusi Pertanyaan Kuesioner.....	30
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Jenis Kelamin dan Usia	39
Tabel 4.2 Distribusi Nilai Standar Deviasi Perubahan Gaya Hidup	44
Tabel 4.3 Gambaran Perubahan Gaya Hidup.....	45



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	22
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	23
Gambar 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Makan	39
Gambar 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Istirahat dan Tidur.....	40
Gambar 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktifitas Fisik	41
Gambar 4.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kebiasaan Merokok	42
Gambar 4.5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kebiasaan Mencuci Tangan.....	43
Gambar 4.6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Penggunaan Masker	44



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*Informed Consent*)
- Lampiran 2 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3 : Lembar Instrumen Angket
- Lampiran 4 : Kartu Bimbingan Proposal Skripsi
- Lampiran 5 : Lembar Permohonan Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 6 : Lembar Permohonan Izin Uji Validitas
- Lampiran 7 : Lembar Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 8 : Lembar Izin Etik Penelitian
- Lampiran 9 : Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 10 : Kartu Bimbingan Seminar Hasil
- Lampiran 11 : Output Hasil Penelitian
- Lampiran 12 : Screenshot Bukti Penelitian Online

