

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Hasil Penelitian Terdahulu

Berdasarkan review jurnal yang dilakukan oleh peneliti, sejauh ini belum ada penelitian tentang gambaran perubahan gaya hidup mahasiswa program studi Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto pasca pandemi. Namun, ada beberapa penelitian terdahulu yang mirip dan dapat mendukung penelitian ini, yaitu:

Tabel 2. 1 Matriks Keaslian Penelitian

No.	Judul penelitian (peneliti, tahun)	Desain & Hasil Metodologi Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Dampak COVID-19 Terhadap Sosial Budaya Dan Gaya Hidup Masyarakat (Cindrakasih, 2021)	Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif fenomenologi. Penelitian ini menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> dalam menentukan sampel. Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pandemi Covid-19 telah merubah cara pandang manusia terhadap pentingnya menjaga kesehatan serta merubah cara berkomunikasi satu sama lain. Adanya pandemik Covid-19 dalam aspek cara berpikir masyarakat terjadi perombakan	Meneliti tentang gaya hidup masyarakat	Desain penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif sedangkan pada penelitian Cindrakasih (2021) yaitu deskriptif fenomenologi. Variabel independen pada penelitian ini yaitu pasca pandemi dan variabel dependen yaitu perubahan gaya hidup mahasiswa. Sedangkan pada penelitian Cindrakasih (2021), variabel independen nya yaitu dampak Covid-19 dan variabel dependen nya yaitu sosial

		cara berpikir secara saintis dan gaya hidup		budaya-gaya hidup.
2.	Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Aktivitas Fisik dan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Pascasarjana (Nurmidin et al., 2020)	Metodologi penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan rancangan <i>cross sectional</i> . Sampel sebanyak 51 mahasiswa program pascasarjana, pengambilan sampel dilakukan dengan total sampling. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pandemi Covid-19 terhadap aktivitas fisik dan penerapan prinsip gizi seimbang.	Meneliti tentang gaya hidup masyarakat	Variabel independen pada penelitian ini yaitu pasca pandemi dan variabel dependen nya yaitu perubahan gaya hidup mahasiswa. Sedangkan pada penelitian Nurmidin dkk (2021), variabel independen nya yaitu pandemi Covid-19 dan variabel dependen nya yaitu aktivitas fisik dan penerapan prinsip gizi seimbang.
3.	Gambaran Pola Makan Pada Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19 (Tobelo et al., 2021)	Metodologi penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Sampel sebanyak 123 mahasiswa, pengambilan sampel dilakukan dengan total populasi yang memenuhi kriteria inklusi. Analisis data yang digunakan adalah univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa semester VI FKM Unsrat sebagian besar memilki pola makan yang cukup sebanyak 95,1% dan 49% memiliki pola makan baik namun tidak terdapat responden dengan pola makan kurang.	Meneliti tentang gaya hidup yaitu pola makan	Variabel independen pada penelitian ini yaitu pasca pandemi dan variabel dependen nya yaitu perubahan gaya hidup mahasiswa. Sedangkan pada penelitian Tabelo dkk (2021), variabel independen nya yaitu pandemi Covid-19 dan variabel dependen nya yaitu pola makan mahasiswa.
4.	Determinants of the Lifestyle Changes during Covid-19	Penelitian ini menggunakan survei di platform media sosial. Sampel sebanyak 490	Meneliti tentang gaya hidup masyarakat	Desain penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif sedangkan pada

	Pandemic in the Residents of Northern Italy (Cancello et al., 2020)	responden. Analisis data yang digunakan adalah analisis regresi poisson multivariabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga orang dapat secara positif mengatur kembali kehidupan mereka selama isolasi mandiri.	saat terjadi pandemik.	penelitian Cancello et al (2020) yaitu survei di platform media sosial. Variabel independen pada penelitian ini yaitu pasca pandemi dan variabel dependen nya yaitu perubahan gaya hidup mahasiswa. Sedangkan pada penelitian Cancello et al (2020), variabel independen nya yaitu pandemi Covid-19 dan variabel dependen nya yaitu faktor penentu perubahan gaya hidup
5.	Sedentary Behaviors and Physical Activity of Italian Undergraduate Students during Lockdown at the Time of Covid-19 Pandemic (Gallè et al., 2020)	Penelitian ini menggunakan studi <i>cross sectional</i> dengan menggunakan kuesioner yang dibagikan secara online. Sampel sebanyak 1430 responden. Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan analisis regresi logistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa selama masa lockdown terutama penerapan gaya hidup aktif sebelumnya terkait aktifitas fisik dikatakan memadai.	Meneliti tentang aktivitas mahasiswa	Variabel independen pada penelitian ini yaitu pasca pandemi dan variabel dependen nya yaitu perubahan gaya hidup mahasiswa. Sedangkan pada penelitian Galle et.al (2021), variabel independen nya yaitu pandemi Covid-19 dan variabel dependen nya yaitu perilaku sedentary dan aktifitas fisik mahasiswa.
6.	Dietary and Lifestyle Changes During Covid-19 and the Subsequent Lockdowns among Polish	Penelitian ini menggunakan survei online cross-sectional. Sampel sebanyak 2381 responden. Analisis data yang digunakan adalah uji chi kuadrat	Meneliti tentang pola makan dan gaya hidup selama pandemi	Desain penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif sedangkan pada penelitian Mornicka. et al (2020) yaitu survei

Adults: A
Cross-Sectional
Online Survey
(Mornicka. et
al, 2020).

dan analisis regresi
logistik univariat dan
multivariat. Hasil
penelitian menunjukkan
bahwa karantina dapat
memiliki dampak dua
arah pada perubahan
pola makan-gaya
hidup: positif dan
negatif.

online cross-
sectional. Variabel
independen pada
penelitian ini yaitu
pasca pandemi dan
variabel dependen
nya yaitu
perubahan gaya
hidup mahasiswa.
Sedangkan pada
penelitian
Mornicka. et al
(2020), variabel
independen nya
yaitu pandemi
Covid-19 dan
variabel dependen
nya yaitu pola
makan dan gaya
hidup

B. Kebutuhan Dasar Manusia (KDM)

1. Pengertian Kebutuhan Dasar Manusia (KDM)

Empat fungsi model yang dikembangkan oleh Callista Roy terdiri dari:

a. Fisiologis

Menurut Nursalam (2016), secara fisiologis dapat dilihat dari beberapa hal berikut:

- 1) Oksigenasi : menggambarkan pola penggunaan oksigen berhubungan dengan respirasi dan sirkulasi
- 2) Nutrisi : menggambarkan pola penggunaan nutrient untuk memperbaiki kondisi tubuh dan perkembangan
- 3) Eliminasi : menggambarkan pola eliminasi
- 4) Aktivitas dan istirahat : menggambarkan pola aktivitas, latihan, istirahat dan tidur

- 5) Integritas kulit : menggambarkan pola fisiologis kulit
- 6) Rasa/ senses : menggambarkan fungsi sensori perseptual berhubungan dengan panca indra
- 7) Cairan dan elektrolit : menggambarkan pola fisiologis penggunaan cairan dan elektrolit
- 8) Fungsi neurologis : menggambarkan pola kontrol neurologis, pengaturan dan intelektual
- 9) Fungsi endokrin : menggambarkan pola kontrol dan pengaturan termasuk respon stress dan sistem reproduksi

b. Konsep diri

Konsep diri merupakan pengetahuan individu tentang diri. Konsep diri perasayaitu citra subjektif dari diri dan pencampuran yang kompleks dari perasaan, sikap dan persepsi bawah sadar maupun sadar. Komponen konsep diri antara lain: identitas, citra tubuh, harga diri dan peran diri (Potter & Perry, 2005).

c. Fungsi peran

Peran mencakup harapan atau standar perilaku yang telah diterima oleh keluarga, komunitas dan kultur. Peran adalah perilaku yang didasarkan pada pola yang ditetapkan melalui sosialisasi (Potter & Perry, 2005). Fungsi peran mengidentifikasi tentang pola interaksi sosial seseorang berhubungan dengan orang lain akibat dari peran ganda yang dijalankannya (Nursalam, 2016).

d. Interdependent

Interdependent mengidentifikasi pola nilai-nilai manusia, kehangatan, cinta dan memiliki. Proses tersebut terjadi melalui hubungan interpersonal terhadap individu maupun kelompok (Sudarta, 2015). Hubungan interdependent meliputi kemauan dan kemampuan untuk memberi kepada yang lain dan menerima dari aspek-aspek mereka yang memberikan seperti cinta, respect, nilai, pengasuhan, pengetahuan, kemampuan-kemampuan, komitmen-komitmen yang memiliki materi, waktu dan bakat (Alligood & Tomey, 2010).

C. Gaya Hidup di Masa New Normal

1) Pengertian Gaya Hidup

Gaya hidup merupakan terjemahan dari *life style*. Life style is a way of life or style of living that reflects the attitudes and values of a person or group (The free dictionary, 2013). Menurut Kotler & Armstrong (2012), gaya hidup adalah pola hidup seseorang dalam dunia kehidupan sehari-hari yang dinyatakan dengan kegiatan, minat dan pendapat yang bersangkutan. Hal ini menunjukkan rupa keseluruhan pola perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan menurut Masela, (2019), gaya hidup merupakan pola kebiasaan seseorang sebagaimana tercermin dalam kegiatan, minat dan pendapatnya sehari-hari. Cara seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya dicerminkan dengan gaya hidup.

Hasil penelitian yang dilakukan Pipit et.al (2020) menunjukkan bahwa terjadi perubahan gaya hidup pada penduduk India akibat pandemi Covid-19.

Secara umum, perubahan dalam kebiasaan makan dan diet menjadi berlebihan. Mengonsumsi camilan dan frekuensi makan menjadi meningkat. Peningkatan asupan buah-buahan, tonik herbal, vitamin, konsumsi jahe dan bawang putih beserta multivitamin. Mulai adanya perbaikan pola makan sehat seperti konsumsi sayur dan buah-buahan. Namun lebih dari separuh responden mengonsumsi makanan yang tidak sehat selama pandemi.

Tingkat aktivitas fisik dan durasi latihan selama pandemi berkurang dan terjadi peningkatan berat badan pada responden. Segala jenis stress mental terutama tingkat kecemasan ditemukan sangat tinggi. Selain itu, istirahat atau tidur ikut terpengaruh dengan adanya pandemi ini yaitu jam dan kualitas tidur responden. Hasil penelitian Katewongsa et.al (2021), menunjukkan bahwa pandemi Covid-19 telah mempengaruhi aktivitas fisik penduduk Thailand baik gender maupun semua kelompok umur. Seperti yang terjadi pada pria Thailand yang mana memiliki aktivitas fisik sedang hingga berat yang lebih tinggi dibanding perempuan selama pandemi. Proporsi orang dewasa paruh baya memiliki tingkat aktivitas fisik sedang hingga berat cukup konsisten tinggi daripada orang dewasa muda pada periode pra-pandemi dan pandemi.

2) Gaya Hidup Sehat

Gaya hidup merupakan indikator berupa komposit variabel yang disusun/ dihitung dari lima variabel yaitu kebiasaan cuci tangan, kebiasaan buang air besar (BAB), kebiasaan merokok satu bulan terakhir, aktifitas fisik dan kebiasaan mengonsumsi buah dan sayur. Gaya hidup sehat adalah pilihan dari bentuk gaya hidup yang dilakukan oleh seseorang. Gaya hidup

sehat yang dianjurkan pada masa pandemi Covid-19 antara lain: (1) konsumsi makanan protein tinggi setiap hari, (2) konsumsi buah-buahan dan sayur segar setiap hari, (3) minum air tidak kurang dari 1500 mL setiap hari, (4) menerapkan pola makan yang beragam dari berbagai jenis, warna dan sumber, (5) konsumsi asupan zat gizi yang cukup, (6) jika malnutrisi, konsumsi suplemen, (7) istirahat teratur minimal 7 jam setiap hari dan (8) olahraga teratur (Zheng et al., 2020).

a. Pola makan

1) Pengertian

Pola konsumsi makan adalah susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok pada waktu tertentu (Khomsan, 2010). Menurut (Supratman & Jaenudin, 2013), pola makan sehat seharusnya memperhatikan angka kecukupan gizi, baik dari segi karbohidrat, protein maupun mineral. Asupan nutrisi yang tidak tepat kedalam tubuh dapat mengakibatkan hal yang kurang baik. Sedangkan menurut (Soediono, 2014), pola makan adalah perilaku yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Oleh karena itu, kuantitas dan kualitas makanan maupun minuman yang akan mempengaruhi tingkat kesehatan individu dan masyarakat.

2) Klasifikasi Pola Makan

a) Pola makan yang sehat

Pola makan sehat merupakan makanan seimbang dengan beraneka ragam zat gizi dalam takaran yang cukup dan tidak berlebihan (Harahap VY, 2012).

b) Pola makan tidak sehat

Pola makan yang buruk adalah kebiasaan mengkonsumsi makanan sehari-hari yang tidak sehat. Pola makan yang buruk bisa beresiko pada kesehatan tubuh.

3) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan

Berikut faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan menurut Hanifah (2011):

a) Budaya

Budaya dapat menentukan jenis makanan yang sering dikonsumsi. Sama halnya dengan letak geografis yang juga mempengaruhi makanan yang diinginkan. Misalnya: pada makanan pokok yaitu nasi untuk orang Asia dan Orientalis, pasta untuk orang Italia dan curry (kari) untuk orang India. Sebagian besar masyarakat sepanjang pesisir Amerika Utara menyukai makanan-makanan laut sedangkan penduduk Amerika bagian selatan lebih menyukai makanan goreng-gorengan.

b) Agama atau kepercayaan

Agama atau kepercayaan sangat mempengaruhi jenis makanan yang dikonsumsi. Contohnya: agama Islam dan Yahudi Orthodox mengharamkan daging babi, agama Roma Katholik melarang makan daging setiap hari dan beberapa aliran agama (Protestan) melarang pemeluknya mengonsumsi teh, kopi atau alkohol.

c) Status ekonomi

Status sosial dan ekonomi berpengaruh terhadap pilihan seseorang terhadap jenis dan kualitas makanan. Pendapatan akan membatasi seseorang untuk mengonsumsi makanan yang harganya mahal. Misalnya: orang kelas menengah kebawah di desa tidak sanggup membeli makanan yang sudah jadi, daging, buah dan sayuran yang harganya cukup mahal.

d) *Personal preference*

Hal-hal yang disukai dan tidak disukai juga berpengaruh terhadap kebiasaan makan seseorang. Umumnya orang sering memulai kebiasaan makan sejak masa kanak-kanak. Sebagai contoh, ayahnya tidak suka makan ikan sama halnya dengan anak laki-lakinya juga tidak suka makan ikan. Ibunya tidak suka makan kerang, sama halnya dengan anak perempuan nya juga tidak suka makan kerang. Perasaan suka maupun tidak suka seseorang terhadap makanan tergantung asosiasi nya terhadap makanan tersebut.

e) Rasa lapar, nafsu makan dan rasa kenyang

Pusat pengaturan dan pengontrolan mekanisme lapar, nafsu makan dan rasa kenyang dilakukan oleh sistem saraf pusat yaitu hipotalamus. Rasa lapar merupakan perasaan yang kurang menyenangkan karena berhubungan dengan kekurangan makanan. Nafsu makan kebalikan dari rasa lapar yaitu sesuatu yang menyenangkan berupa kemauan seseorang untuk makan. Sedangkan rasa kenyang merupakan perasaan seseorang puas terhadap makanan karena telah memenuhi kemauannya untuk makan.

f) Kesehatan

Kebiasaan makan seseorang bergantung pada kondisi kesehatannya. Individu yang mengalami sariawan atau sakit gigi lebih memilih makanan yang lembut. Sering juga didapatkan orang yang kesulitan menelan lebih memilih menahan lapar daripada makan. Pada zaman dahulu orang-orang memiliki tubuh yang sehat. Padahal, saat itu belum ada teori mengenai pola hidup sehat. Mereka jarang terkena penyakit dan berusia relatif lebih panjang dibandingkan dengan manusia di zaman modern ini.

b. Aktivitas fisik

Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran energi yang dilakukan selama 30 menit perhari (150 menit per minggu dalam intensitas sedang) (Kementrian Kesehatan RI, 2017). Aktivitas fisik meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga

yang merupakan salah satu cara untuk menyeimbangkan antara pemasukan dan pengeluaran zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh (Kemenkes RI, 2014). Aktivitas ini seperti aktivitas yang dilakukan di sekolah, tempat kerja, aktivitas dalam keluarga/rumah tangga, aktivitas selama dalam perjalanan dan aktivitas lainnya (Kementrian Kesehatan RI, 2017). Aktivitas fisik sehari-hari yang biasa dilakukan antara lain: berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, naik turun tangga dan lain-lain (Kemenkes RI, 2014).

Aktivitas fisik dapat bermanfaat untuk mengendalikan berat badan, mengendalikan tekanan darah, menurunkan resiko osteoporosis pada wanita, mencegah kencing manis (diabetes melitus), mengendalikan kadar kolesterol, meningkatkan daya tahan dan sistem kekebalan tubuh, memperbaiki kelenturan sendi dan kekuatan otot, memperbaiki postur tubuh, mengendalikan stress dan mengurangi kecemasan (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Seseorang dengan aktivitas fisik ringan lebih beresiko 0,4 kali mengalami *overweight* (Putra, 2017). Individu yang beraktivitas rendah lebih beresiko mengalami peningkatan berat badan dibandingkan dengan orang yang rajin berolahraga secara teratur (Nurcahyo, 2011).

c. Istirahat dan Tidur

Istirahat dan tidur adalah kebutuhan dasar yang mutlak harus dipenuhi oleh semua orang (Wahid dan Nurul, 2008). Istirahat dan tidur memiliki makna yang berbeda pada setiap individu. Secara umum,

istirahat berarti suatu keadaan tenang, rileks, tanpa tekanan emosional dan bebas dari perasaan gelisah. Dalam arti lain, istirahat bukan berarti tidak melakukan aktivitas sama sekali. Terkadang berjalan-jalan di taman juga bisa dikatakan sebagai suatu bentuk istirahat. Sedangkan pengertian tidur merupakan suatu keadaan tidak sadarkan diri dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun/ hilang dan dapat dibangun kembali dengan indera atau rangsangan yang cukup (Haswita & Sulistyowati, 2017).

Tabel 2.2 Pola Tidur Normal Berdasarkan Usia

Usia	Tingkat perkembangan	Jumlah kebutuhan tidur	Tahapan tidur
0-3 bulan	Neonatus	14-18 jam/hari	REM 50% (minggu pertama kelahiran)
1-18 bulan	Bayi	12-14 jam/hari	REM 20-30%
18 bulan – 3 tahun	Anak	11-12 jam/hari	REM 25%
3 tahun – 6 tahun	Prasekolah	11 jam/hari	REM 20%
6 tahun – 12 tahun	Sekolah	10 jam/hari	REM 18,5%
12 tahun – 18 tahun	Remaja	8,5 jam/hari	REM 20%
18 tahun – 40 tahun	Dewasa muda	7-8 jam/hari	REM 20-25%
40 tahun – 60 tahun	Dewasa pertengahan	7 jam/hari	REM 20%
60 tahun keatas	Usia Lansia	6 jam/hari	REM 20-25% NREM IV menurun kadang absen

d. Perilaku merokok

Prinsip perilaku merokok pada umumnya adalah memasukan bahan yang berasal dari dedaunan (tembakau) yang mengandung zat tertentu (khususnya nikotin) sebagai tindakan untuk memperoleh kenikmatan (Suharyono, 2003). Sedangkan menurut Diyon (2016), perilaku merokok adalah tingkah laku yang membahayakan kesehatan, baik bagi perokok sendiri maupun bagi orang lain yang kebetulan menghisap rokok tersebut pribadi. Pendapat lain menyatakan perilaku merokok adalah sesuatu yang dilakukan seseorang berupa membakar dan menghisap serta dapat menimbulkan asap yang dapat terhisap oleh orang-orang disekitarnya.

e. Mencuci tangan

1) Cuci tangan pakai sabun

Mencuci tangan dengan benar mesti dilakukan dengan menggunakan sabun dan air bersih mengalir. Bila tidak ada keran, bisa menggunakan timba atau wadah lain untuk mengalirkan air.

2) Mencuci tangan menggunakan cairan pembersih tangan

Mencuci tangan menggunakan cairan pembersih tangan dapat dilakukan dalam situasi tertentu dimana sabun dan air bersih tidak tersedia. Agar hasilnya efektif, cairan pembersih tangan yang digunakan hendaknya mengandung alkohol dengan kadar minimal 60%.

f. Penggunaan masker

Penularan virus yang menyebar melalui droplet, masyarakat umum diwajibkan memakai masker sebagai pencegahan dari paparan Covid-19. Menurut (Kementrian Kesehatan RI, 2020a), adapun cara pemakaian masker yang benar yaitu:

- 1) Menutup mulut, hidung dan dagu. Pastikan bagian masker yang berwarna berada didepan
- 2) Menekan bagian atas masker supaya mengikuti bentuk hidung
- 3) Lepas masker yang telah digunakan dengan hanya memegang tali
- 4) Langsung membuang masker ke tempat sampah
- 5) Cuci tangan pakai sabun setelah membuang masker

D. Kerangka Teori Penelitian

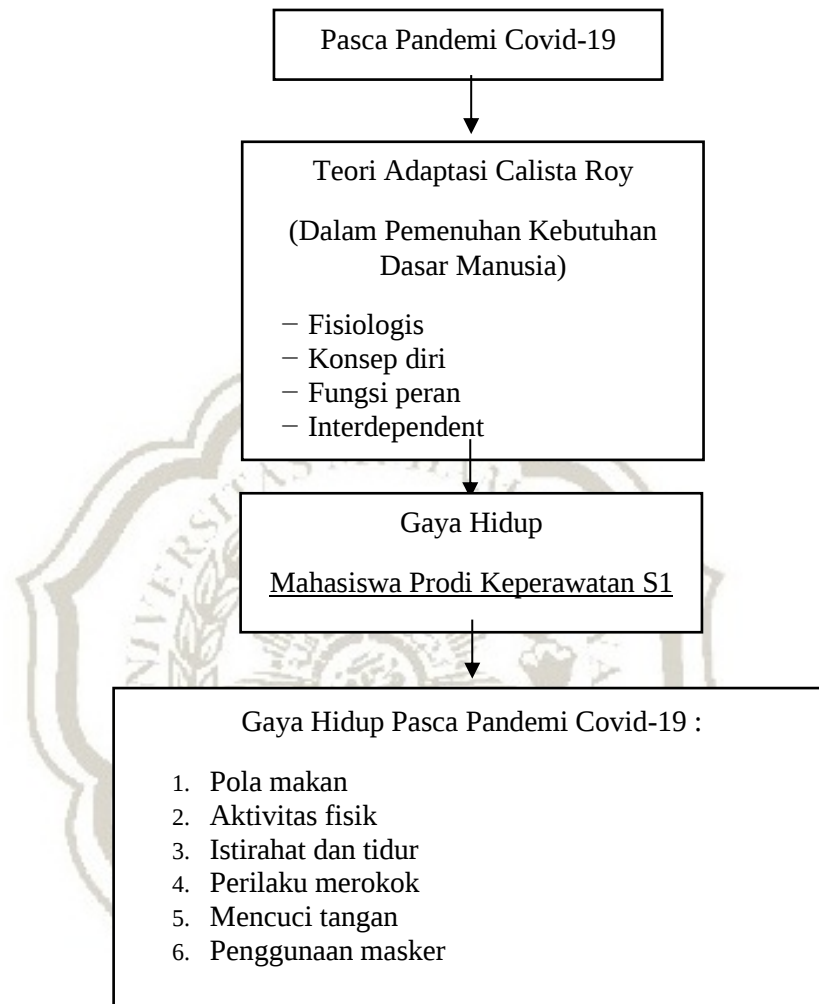
Penelitian ini menggunakan teori empat fungsi model yang dikembangkan oleh Callista Roy tentang kebutuhan dasar manusia. Dalam teori ini terdapat empat komponen yaitu fungsi fisiologis, konsep diri, fungsi peran dan interdependent. Fisiologis merupakan kebutuhan yang paling utama atau dasar yang terdiri dari kebutuhan oksigenasi, nutrisi, eliminasi, aktifitas dan istirahat, integritas kulit, rasa/senses, cairan dan elektrolit, fungsi neurologis serta fungsi endokrin (Nursalam, 2016). Konsep diri merupakan pengetahuan individu tentang diri. Komponen konsep diri antara lain: identitas, citra tubuh, harga diri dan peran diri (Potter & Perry, 2005).

Peran mencakup harapan atau standar perilaku yang telah diterima oleh keluarga, komunitas dan kultur (Potter & Perry, 2005). Fungsi peran

mengidentifikasi tentang pola interaksi sosial seseorang berhubungan dengan orang lain akibat dari peran ganda yang dijalankannya (Nursalam, 2016). Independent mengidentifikasi pola nilai-nilai manusia, kehangatan, cinta dan memiliki. Proses tersebut terjadi melalui hubungan interpersonal terhadap individu maupun kelompok (Sudarta, 2015). Hubungan independent meliputi kemauan dan kemampuan untuk memberi kepada yang lain dan menerima dari aspek-aspek mereka yang memberikan seperti cinta, respect, nilai, pengasuhan, pengetahuan, kemampuan-kemampuan, komitmen-komitmen yang memiliki materi, waktu dan bakat (Aligot & Tommy, 2010).

Kebutuhan dasar manusia (KDM) akan saling berkaitan/ berhubungan dengan gaya hidup pasca pandemi Covid-19. Menurut Masela (2019), gaya hidup merupakan pola kebiasaan seseorang sebagaimana tercermin dalam kegiatan, minat dan pendapatnya sehari-hari. Adapun aspek dalam gaya hidup yang akan diteliti pada mahasiswa program studi Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto oleh peneliti yaitu pola makan, aktifitas fisik, istirahat dan tidur, perilaku merokok, mencuci tangan dan penggunaan masker.

Berdasarkan tujuan yang telah diuraikan. Maka kerangka teori pada penelitian ini adalah:

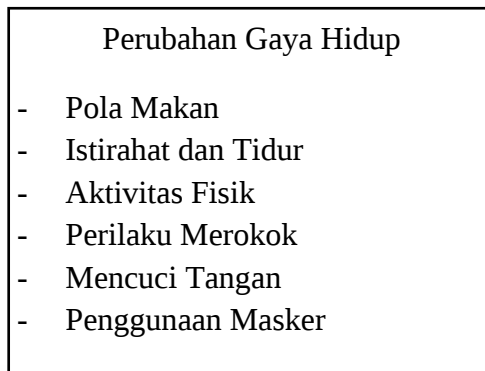


Gambar 2.1 Kerangka Teori

Masela (2019), Nursalam (2016), Potter & Perry (2005), Sudarta (2015)

E. Kerangka Konsep Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah diuraikan, maka kerangka konsep pada penelitian ini adalah:



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

