

## ABSTRAK

Departemen Ilmu Keperawatan  
Fakultas Kedokteran  
Universitas Diponegoro  
Juni, 2022

**Firda Fadhila**

**Gambaran Gaya Hidup Sehat pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Diponegoro**

**XV + 86 Halaman + 21 Tabel + 3 Gambar + 11 Lampiran**

Mahasiswa keperawatan telah banyak mempelajari bentuk promosi kesehatan, sehingga mahasiswa keperawatan dianggap mempunyai pengetahuan dan ketrampilan memadai tentang hidup sehat, serta memiliki sikap dan perilaku kesehatan yang positif. Namun, pemahaman yang baik akan dunia kesehatan, ternyata tidak menjamin mahasiswa keperawatan lepas dari gaya hidup tidak sehat. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gaya hidup sehat pada mahasiswa Keperawatan Universitas Diponegoro. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan analisis deskriptif. Sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* dengan total sampel sebanyak 96 responden. Instrumen pengambilan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner *Health Promoting Lifestyle Profile II* (HPLP-II) yang kemudian di kategorikan menjadi enam dimensi gaya hidup sehat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan telah mempunyai gaya hidup sehat yang baik dengan hasil skor 141,5 dari total skor maksimal 208 dan masing-masing dimensi memperoleh skor aktivitas fisik 19, nutrisi 24, tanggung jawab kesehatan 20,5, hubungan interpersonal 27,5, manajemen stress 22,5, dan perkembangan spiritual 28. Hasil penelitian yang telah dilakukan, mahasiswa keperawatan diharapkan dapat meningkatkan gaya hidup sehat yang memiliki skor rendah seperti aktivitas fisik dengan cara melakukan olahraga secara teratur dan rutin serta meningkatkan tanggung jawab kesehatan dengan melakukan cek kesehatan secara berkala.

Kata kunci: Gaya Hidup Sehat, *Health Promoting Lifestyle Profile II* (HPLP-II), Mahasiswa Keperawatan

Daftar Pustaka: 104 (2013-2021)

## ABSTRACT

Nursing Departement  
Faculty of Medicine  
Diponegoro University  
June, 2022

**Firda Fadhila**

**Description of Healthy Lifestyle for Nursing Students Diponegoro University  
XVI + 86 Pages + 21 Tabels + 3 Pictures + 11 Attachments**

Nursing students have studied many kind of health promotions, so nursing students are considered to have adequate knowledge and skills about healthy living, and have positive health attitudes and behaviors. However, a good understanding of health sciences does not guarantee that nursing students are free from unhealthy lifestyles. The purpose of this study is to determine an healthy lifestyle in Nursing students Diponegoro University. This research is a quantitative research that is using descriptive analysis. The sample in this study used a proportionate stratified random sampling technique with 96 respondents. The instrument in this study used a Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLP-II) questionnaire that have been categorized into six dimensions of a healthy lifestyle. The results showed that nursing students had a good healthy lifestyle. The skor was 141.5 of the total maximum score 208 and each dimension obtained 19 skors for physical activity, 24 skors for nutrition, 20.5 skors for health responsibility, 27.5 skors for interpersonal relationship, 22.5 skors for stress management, and 28 skors for spiritual development. Based on the results, nursing students are expected to be able to improve their healthy lifestyles that have low scores such as physical activity by doing exercise routinely and increasing health responsibility by conducting medical check up regulary.

Keywords : *Healthy Lifestyle, Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLP-II), Nursing Students*

Reference: 104 (2013-2021)