

Persepsi dan Praktik Gaya Hidup Sehat Pada Mahasiswa UNNES

Ahmad Nafa Aminuddin, Atika Wijaya

Program Studi Pendidikan Sosiologi dan Antropologi

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Universitas Negeri Semarang

nafaaminuddin97@students.unnes.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.15294/bsb.v1i1.437>

QRCCN 62-6861-5651-259

ABSTRAK

Gaya hidup sehat merupakan isu krusial dalam kehidupan mahasiswa, terutama di lingkungan UNNES yang padat aktivitas. Penelitian ini bertujuan untuk 1) memahami persepsi mahasiswa UNNES tentang konsep gaya hidup sehat, 2) mengidentifikasi faktor pendorong dan penghambat, serta dampak yang membentuk gaya hidup sehat pada mahasiswa UNNES, dan 3) menganalisis kesenjangan antara persepsi dan praktik gaya hidup sehat pada mahasiswa UNNES. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam dengan 12 mahasiswa dari berbagai fakultas, observasi partisipatif, analisis dokumen dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa UNNES memahami konsep hidup sehat secara dinamis, mencakup keseimbangan fisik, mental dan sosial yang dibentuk oleh media sosial, teman sebaya dan lingkungan kampus. Faktor pendorong meliputi: fasilitas olahraga dan kesadaran individu. Faktor penghambat, yaitu: ketidaksetaraan ekonomi, tuntutan akademik, dan ajakan negatif teman sebaya. Dampak positif meliputi meningkatkan produktivitas, mengurangi stres, prestasi akademik, lingkungan positif. Dampak Negatif meliputi menguras uang saku, alokasi waktu, stratifikasi sosial. Kesenjangan antara persepsi dan praktik gaya hidup sehat sehari-hari pada

mahasiswa UNNES, yaitu mahasiswa paham akan konsep gaya hidup sehat, namun hanya beberapa mahasiswa yang konsisten dalam mempraktikkannya, diakibatkan tuntutan akademik yang tinggi dan dampak teman sebaya yang menjadikan mahasiswa tidak bisa konsisten dalam menerapkan gaya hidup sehat.

Kata Kunci: persepsi, praktik, gaya hidup sehat.

PENDAHULUAN

Gaya hidup sehat telah menjadi isu global seiring meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan, terutama setelah pandemi Covid-19. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2023) melaporkan bahwa penyakit tidak menular (PTM) seperti: obesitas, diabetes dan gangguan kardiovaskular terus meningkat akibat pola hidup tidak sehat, termasuk kurang aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, serta tingkat stres tinggi. Kelompok usia muda, termasuk mahasiswa rentan terhadap gaya hidup tidak sehat karena tuntutan akademik, kebiasaan begadang dan konsumsi makanan instan (Smith & Jones, 2022).

Gaya hidup merupakan pola kebiasaan seseorang sebagaimana tercermin dalam kegiatan, minat dan pendapatnya dalam kehidupan sehari-hari. Cara seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya yang dicerminkan dengan gaya hidup (Masela, 2019). Gaya hidup sehat adalah suatu pola hidup yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental dan emosional individu. Gaya hidup sehat termasuk pilihan dari bentuk gaya hidup yang dilakukan oleh seseorang. Konsep ini mencakup berbagai aspek, termasuk pola makan dan pola tidur, aktivitas fisik, manajemen stres dan kebiasaan sehari-hari yang mendukung kesehatan secara keseluruhan. Dengan menerapkan gaya hidup sehat, individu dapat mengurangi risiko penyakit, meningkatkan kualitas hidup dan mencapai kesejahteraan yang lebih baik dalam kehidupannya.

Salah satu aspek penting dalam konteks kesehatan masyarakat, terutama di kalangan mahasiswa adalah gaya hidup sehat. Gaya hidup sehat merupakan topik yang semakin

relevan di kalangan mahasiswa, terutama dalam konteks tekanan akademik dan perubahan kebiasaan hidup yang dialami selama masa kuliah. Mahasiswa sering kali menghadapi tantangan seperti stres akibat tekanan akademik yang tinggi, kurangnya aktivitas fisik, pola makan tidak teratur dan seimbang, serta waktu tidur yang tidak teratur, yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental (Putri & Andajani, 2021). Mahasiswa seringkali menghadapi berbagai tantangan yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka, seperti: tekanan akademis, perubahan lingkungan dan pola hidup yang tidak teratur. Pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik dan stres yang tinggi adalah beberapa faktor yang sering dihadapi oleh mahasiswa. Penelitian oleh Setiawan dan Pratiwi (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa yang menerapkan gaya hidup sehat cenderung memiliki kinerja akademik yang lebih baik dan kesehatan mental yang lebih stabil. Namun, meskipun banyak mahasiswa yang menyadari pentingnya gaya hidup sehat, tidak semua dari mereka mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Penentu mendasar kualitas hidup merupakan gaya hidup sehat, terutama di kalangan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademis yang cukup besar, harapan masyarakat dan transisi lingkungan. Di Indonesia, munculnya gaya hidup sadar kesehatan di kalangan mahasiswa mendapat pengawasan yang lebih tinggi karena pengakuan akan pentingnya kesejahteraan fisik dan mental meningkat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Namun demikian, meskipun sejumlah besar mahasiswa mengakui keuntungan mempertahankan gaya hidup sehat, upaya mereka sering terhambat oleh praktik yang merugikan seperti kurang tidur, ketergantungan pada makanan ringan dan tingkat aktivitas fisik yang tidak mencukupi (Peltzer & Pengpid, 2019). Sedangkan kesehatan mental merupakan komponen mendasar dari kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan dan gaya hidup sehat. Tekanan yang terkait dengan kinerja akademik dan interaksi sosial secara signifikan memperburuk prevalensi gangguan kecemasan dan gejala depresi (Auerbach et al., 2018). Penelitian yang dilakukan Kabat-Zinn, J., & Hanh, T. N. (2023) mengungkapkan bahwa 40% individu perguruan tinggi

menunjukkan manifestasi stres sedang hingga berat, sehingga memerlukan penerapan intervensi seperti: meditasi *mindfulness* dan layanan konseling psikologis di kampus. Salah satu kampus yang menyediakan layanan konseling psikologis yaitu UNNES yang berada di gedung LP2M.

Di lingkungan kampus UNNES sebagai *green campus*, isu ini menjadi semakin relevan mengingat visi kampus yang berwawasan konservasi. Universitas Negeri Semarang, pemahaman tentang gaya hidup sehat menjadi krusial untuk mendukung kesejahteraan dan meningkatkan kualitas hidup mahasiswa. Universitas Negeri Semarang sebagai salah satu perguruan tinggi negeri terkemuka di Indonesia memiliki mahasiswa dengan latar belakang yang beragam, sehingga memberikan kesempatan untuk mengeksplorasi bagaimana mereka mempersepsikan dan mempraktikkan gaya hidup sehat. Dalam penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pemahaman tentang gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa masih bersifat parsial dan seringkali tidak sejalan dengan praktik sehari-hari (Sari & Wijaya, 2022).

Fenomena menarik yang terjadi di lingkungan UNNES menunjukkan adanya kontradiksi yang signifikan antara pemahaman teoritis mahasiswa tentang gaya hidup sehat dan praktik keseharian mereka. Di satu sisi, kampus aktif menggalakkan program gaya hidup sehat melalui berbagai kegiatan olahraga dan penyediaan fasilitas pendukung. Namun, di sisi lain, maraknya warung makan cepat saji di sekitar kampus menciptakan tantangan tersendiri bagi mahasiswa dalam menjaga pola hidup sehat. Adanya fenomena menarik di lingkungan UNNES, yaitu maraknya warung makan cepat saji di sekitar kampus. Namun di sisi lain, kampus aktif menggalakkan program *healthy lifestyle* melalui berbagai kegiatan olahraga dan penyediaan fasilitas pendukung. Mahasiswa UNNES merupakan subjek yang menarik untuk diteliti karena mereka berada dalam fase transisi dari masa sekolah ke dunia kerja, di mana kebiasaan yang dibentuk di kampus dapat berpengaruh jangka panjang terhadap kesehatan mereka. Beberapa studi sebelumnya telah mengungkap bahwa gaya hidup mahasiswa cenderung kurang sehat karena tuntutan akademik yang tinggi (Misky et al., 2021). Selain itu, lingkungan kampus yang padat aktivitas dan

mudahnya akses makanan cepat saji juga berkontribusi terhadap pola hidup yang kurang optimal (Rohmah et al., 2022). Lingkungan kampus yang padat aktivitas dan mudah akses terhadap makanan cepat saji dapat menciptakan tantangan tersendiri bagi mahasiswa dalam menerapkan gaya hidup sehat. Dalam hal ini, teori konstruksi sosial membantu kita memahami bahwa meskipun mahasiswa memiliki pengetahuan tentang pentingnya hidup sehat, mereka terjebak dalam situasi di mana pilihan lebih mudah dan cepat, seperti makanan cepat saji, menjadi lebih dominan.

Fenomena di lingkungan UNNES memperlihatkan mahasiswa masih sering tidak menjaga pola hidup sehat, ini dapat dilihat dari perilaku mahasiswa yang masih tidak menjaga pola makan teratur, suka begadang, makan makanan tidak seimbang dan jarang berolahraga. Namun disisi lain, ada juga sebagian mahasiswa UNNES yang berkomitmen untuk menerapkan pola hidup sehat pada kehidupan sehari-hari demi menjaga kesehatan tubuh pada mahasiswa. Fenomena ini menarik untuk diteliti karena menciptakan kesenjangan antara pemahaman teoritis tentang hidup sehat dan implementasinya dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa memahami pentingnya gaya hidup sehat, banyak di antara mereka masih mengalami kesulitan dalam menerapkannya (Nugroho & Ariyanto, 2020). Dalam konteks sosiologi, gaya hidup tidak hanya dipandang sebagai pilihan individu melainkan juga dipengaruhi oleh struktur sosial, norma budaya dan lingkungan kampus (Cockerham, 2018). Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi bagaimana konstruksi sosial, seperti: interaksi dengan teman sebaya, pengaruh media sosial dan kebijakan kampus, membentuk perilaku kesehatan mahasiswa.

Penelitian ini berfokus pada sebuah fenomena yang menarik untuk diteliti yaitu membahas dialektika antara persepsi ideal tentang gaya hidup sehat dengan realitas praktik keseharian pada mahasiswa UNNES. Penelitian sebelumnya oleh Misky et al. (2021) mengungkapkan bahwa meskipun 80% mahasiswa memahami pentingnya olahraga rutin, hanya 35% yang benar-benar melakukannya secara konsisten. Kondisi ini memperlihatkan bagaimana konstruksi sosial di

lingkungan kampus termasuk budaya belajar, pergaulan sebaya, media sosial, dan fasilitas pendukung mempengaruhi transformasi pengetahuan kesehatan menjadi tindakan nyata. Kampus UNNES menawarkan berbagai fasilitas pendukung gaya hidup sehat seperti lapangan olahraga, taman kampus, dan kantin sehat. Namun, observasi awal menunjukkan bahwa pemanfaatan fasilitas ini belum optimal. Rahman et al. (2020) menemukan bahwa hanya sekitar 30% mahasiswa yang secara rutin menggunakan fasilitas olahraga kampus. Fenomena ini memunculkan pertanyaan tentang bagaimana sebenarnya mahasiswa dalam memahami konsep gaya hidup sehat pada kehidupan sehari-hari mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi untuk memahami secara mendalam bagaimana mahasiswa UNNES memaknai dan mempraktikkan gaya hidup sehat dalam konteks kehidupan kampus. Pendekatan ini dipilih karena mampu mengungkap pengalaman subjektif mahasiswa yang tidak dapat diakses melalui metode kuantitatif.

Teori konstruksi sosial yang dikemukakan oleh Peter L. Berger dan Thomas Luckmann memberikan kerangka yang kuat untuk digunakan dalam menganalisis bagaimana memahami makna "sehat" dibentuk melalui interaksi sosial di lingkungan kampus UNNES. Teori konstruksi sosial digunakan untuk menjelaskan bagaimana persepsi mahasiswa tentang gaya hidup sehat terbentuk dalam lingkungan kampus UNNES yang dikonstruksikan sebagai sebuah pemahaman. Dalam konteks ini, teori konstruksi sosial menjelaskan bahwa persepsi mahasiswa tentang gaya hidup sehat tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan merupakan hasil dari proses konstruksi sosial yang kompleks. Menurut Berger dan Luckmann (1966), pengetahuan tentang kesehatan tidak hanya bersifat objektif, tetapi juga dipengaruhi oleh nilai, norma dan pengalaman individu dalam lingkungan sosialnya. Dalam konteks ini, praktik hidup sehat tidak hanya dilihat sebagai keputusan rasional, tetapi juga sebagai hasil dari proses sosialisasi di kampus. Di UNNES, mahasiswa berinteraksi dengan berbagai elemen sosial, seperti: teman sebaya, partisipasi dalam kegiatan kampus dan pengaruh media sosial semuanya berperan dalam membentuk persepsi mahasiswa tentang gaya hidup sehat.

Tabel 1. Daftar Pelaksanaan Wawancara

No.	Nama	Fakultas	Informan	Tanggal	Lokasi
1.	Elsa	FT	Utama	25 Mei 2025	Burjo Asep 2
2.	Yusuf	FISIP	Utama	08 Juni 2025	Burjokes Pasal 2
3.	Afkari na	FISIP	Utama	05 Juni 2025	Whatsapp
4.	Feri	FT	Utama	09 Juni 2025	Kost Commando
5.	Kafa	FIK	Utama	15 Juni 2025	Kost Commando
6.	Agim	FIK	Utama	16 Juni 2025	Kost Commando
7.	Galih	FBS	Pendukung	17 Juni 2025	Kost Commando
8.	Ega	FISIP	Pendukung	19 Juni 2025	Kost Commando
9.	Clara	FEB	Pendukung	19 Juni 2025	Whatsapp
10.	Lutfi	FBS	Pendukung	25 Juni 2025	Kost
11.	Ridlo	FBS	Pendukung	27 Juni 2025	Kost
12.	Ibnu	FBS	Pendukung	30 Juni 2025	Whatsapp

Penelitian ini bertujuan untuk: 1) memahami persepsi mahasiswa UNNES tentang konsep gaya hidup sehat, 2)

mengidentifikasi faktor pendorong dan penghambat, serta dampak yang membentuk gaya hidup sehat pada mahasiswa UNNES, dan 3) menganalisis kesenjangan antara persepsi dan praktik gaya hidup sehat pada mahasiswa UNNES. Meskipun mahasiswa mungkin memiliki pemahaman yang baik tentang pentingnya gaya hidup sehat, seringkali terdapat perbedaan antara pengetahuan dan tindakan mereka. Penelitian oleh Sari (2023) menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang mengetahui tentang pola makan sehat, tetapi tidak menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan untuk perlunya pemahaman yang lebih baik tentang hambatan yang dihadapi mahasiswa dalam menerapkan gaya hidup sehat. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi untuk memahami persepsi subjektif mahasiswa UNNES terhadap gaya hidup sehat. Dengan menggali makna yang mereka konstruksi melalui pengalaman sehari-hari, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mendalam tentang bagaimana nilai-nilai kesehatan yang dipahami dalam konteks sosial kampus. Temuan penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kebijakan kampus yang lebih efektif dalam mendukung gaya hidup sehat mahasiswa.

METODE

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan fenomenologi yaitu penelitian yang mempelajari pengalaman hidup seseorang tentang suatu fenomena untuk memahami esensi dari pengalaman tersebut. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang menekankan pada aspek pendalaman data agar mendapatkan kualitas hasil penelitian. Pendekatan kualitatif merupakan cara kerja penelitian yang menggunakan uraian deskriptif kata yang disusun secara sistematis (Ibrahim, 2018). Penelitian ini bersifat deskriptif, yaitu menggambarkan kondisi yang terjadi, menjelaskan dan menganalisis secara sistematis. Menurut Bogdan dan Taylor (Moleong, 2014) penelitian yang menggunakan metode kualitatif menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dan gambar dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati, sehingga hasil penelitian berisi kutipan-kutipan data yang diperoleh dari

naskah wawancara, foto, dokumentasi, atau catatan lapangan. Penelitian kualitatif ini bersifat alamiah, fakta yang ada di lapangan dibiarkan terjadi tanpa adanya manipulasi sehingga data benar-benar sesuai situasi dan kondisi. Penelitian kualitatif ini berangkat dari sebuah fenomena yang ditemukan oleh penulis pada situasi dan kondisi sosial tertentu. Penulis berusaha memahami fenomena yang terjadi dengan mengamati perilaku atau tindakan dari subjek penelitian.

Penelitian ini telah berfokus pada satu fenomena yang ingin dikaji secara mendalam dengan mengabaikan fenomena-fenomena yang lainnya. Alasan penulis menggunakan metode penelitian kualitatif, karena metode ini menghasilkan data deskriptif yang dapat menjelaskan hasil penelitian secara rinci. Penulis menjadikan rumusan masalah dan landasan teori sebagai acuan dalam proses pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi yang berhubungan dengan persepsi mahasiswa UNNES terhadap memahami konsep gaya hidup sehat. Sesuai dengan permasalahan yang menjadi fokus dalam penelitian ini yaitu mengarah pada persepsi mahasiswa terhadap gaya hidup sehat di lingkungan kampus UNNES. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *purposive sampling* atau disebut juga teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan yang dimaksud, misalnya orang tersebut yang dianggap paling tahu tentang apa yang kita harapkan atau mungkin dia sebagai penguasa sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi objek atau situasi sosial yang diteliti (Sugiyono, 2017).

Subjek penelitian atau partisipan dalam penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria tertentu (*purposive sampling*) untuk menggali makna, pengalaman, atau konteks sosial. Informan utama dalam penelitian ini adalah mahasiswa UNNES yang menerapkan salah satu gaya hidup sehat di kehidupan sehari-hari, sedangkan informan pendukungnya adalah mahasiswa UNNES yang belum menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupannya sehari-hari. Jadwal wawancara dilakukan oleh penulis dibuat sesuai kesepakatan dengan para informan, karena penulis memahami kesibukan masing-masing informan sebagai mahasiswa. Sebelum melakukan wawancara, penulis telah melakukan proses pendekatan dengan para informan.

Peneliti melakukan wawancara semi-terstruktur dengan 12 mahasiswa UNNES dari berbagai fakultas hingga mencapai data saturation. Pertanyaan dirancang terbuka untuk memahami akan makna arti gaya hidup sehat dari persepsi mahasiswa, faktor pendorong dan hambatan dalam menerapkan gaya hidup sehat di kampus, serta penerapan dalam praktik nyata gaya hidup sehat di lingkungan kampus UNNES. Dalam proses wawancara berdurasi sekitar 50-70 menit dengan outputnya yaitu rekaman audio dan catatan lapangan serta transkrip verbatim untuk menganalisis data yang diperoleh.

PEMBAHASAN

Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan kampus Universitas Negeri Semarang (UNNES), sebuah institusi pendidikan tinggi yang mengusung identitas "*green campus*". Universitas Negeri Semarang (UNNES) juga merupakan kampus yang dikenal dengan motto "Kampus Konservasi" bertujuan untuk mengintegrasikan nilai-nilai konservasi ke dalam kegiatan akademik dan non-akademiknya. Selama lima tahun terakhir, UNNES konsisten menghadirkan suasana yang mendukung gaya hidup sehat. Identitas ini tidak hanya tercermin dari komitmen terhadap kelestarian lingkungan, tetapi upaya nyata dalam mempromosikan kesehatan dan kesejahteraan sivitas akademika serta tercermin dalam upaya kampus dengan menyediakan berbagai infrastruktur dan program yang mendukung mahasiswa. Lingkungan kampus UNNES terdiri dari berbagai gedung dari setiap fakultas, gedung perkuliahan, dan gedung pendukung yang lainnya, serta lingkungan kampus yang asri dan hijau.



Gambar 1. Denah Kampus Universitas Negeri Semarang
 Sumber: <https://images.app.goo.gl/YfpsA4w3xBqQYFqt9>

Kampus UNNES menyediakan berbagai fasilitas yang dirancang untuk mendukung gaya hidup sehat mahasiswa, seperti: lapangan olahraga yang memadai (termasuk lapangan atletik, kolam renang, lapangan basket, lapangan golf, lapangan tenis dan gor badminton, serta gedung serbaguna yang menjadi pusat aktivitas fisik), penyewaan sepeda, lingkungan kampus luas dan asri yang kerap dimanfaatkan untuk rekreasi dan olahraga, layanan konseling di LP3, serta kantin kampus yang menawarkan opsi makanan yang beragam. Fasilitas lain juga tersedia seperti: hutan kampus, area hijau, jalur jogging, lapangan olahraga dan kawasan tanpa asap rokok membuat kampus jadi lingkungan yang nyaman untuk menjaga kesehatan fisik maupun mental. Fasilitas-fasilitas ini merupakan manifestasi dari komitmen kampus dalam mendukung kesehatan pada mahasiswa.

Namun, observasi mendalam di lapangan mengungkap adanya kontras yang menarik dan kompleks. Meskipun fasilitas yang mendukung peningkatan gaya hidup sehat di kampus tersedia, pemanfaatannya seringkali belum optimal, seperti yang ditunjukkan oleh data bahwa hanya sekitar 30% mahasiswa yang rutin menggunakan fasilitas olahraga (Rahman et al., 2020). Fenomena ini diperparah dengan menjamurnya warung makan cepat saji di sekitar area kampus, yang menawarkan alternatif makanan yang lebih praktis dan terjangkau, meskipun seringkali kurang sehat. Keberadaan

seperti: warung burjo, warung warmindo dan popularitas makanan seblak di kalangan mahasiswa UNNES, seperti yang disinggung dalam penelitian, menjadi indikator kuat preferensi konsumsi yang tidak selalu sejalan dengan prinsip gizi seimbang. Keberadaan warung makan cepat saji di sekitar kampus menciptakan dinamika yang menarik dalam pemilihan pola konsumsi mahasiswa. Realitas ini menciptakan dilema bagi mahasiswa dalam memilih konsumsi dan aktivitas yang akan dilakukan.

Dalam konteks sosiologi, lokasi ini berfungsi sebagai arena dinamis di mana interaksi sosial dan budaya kesehatan berlangsung secara intens. Di dalamnya, mahasiswa tidak hanya berinteraksi satu sama lain, tetapi juga terlibat dalam proses pembentukan pemahaman yang beragam tentang gaya hidup sehat. Berbagai perspektif ini muncul dari latar belakang sosial, budaya, dan program studi yang berbeda-beda, menciptakan sebuah mosaik yang kaya akan pengalaman dan pengetahuan. Selain itu, setting penelitian ini juga mencakup lingkungan sosial mahasiswa, seperti: kos-kosan, lapangan bulutangkis, lapangan futsal dan kelompok pertemanan yang berada di daerah sekaran sekitar lingkungan kampus UNNES. Setiap elemen ini berkontribusi dalam membentuk kebiasaan mahasiswa, termasuk pola tidur, pola makan dan aktivitas fisik yang mereka lakukan. Misalnya, interaksi di kos-kosan dan kegiatan di lapangan olahraga dapat mempengaruhi pilihan makanan yang dikonsumsi.

Secara keseluruhan, setting penelitian di lingkungan UNNES ini merupakan mikrokosmos yang merepresentasikan interaksi antara kebijakan institusional, ketersediaan fasilitas, tekanan akademik, kondisi ekonomi mahasiswa, serta pengaruh media sosial dan kelompok teman sebaya. Kondisi ini menjadikan UNNES sebagai lokasi yang ideal untuk menggali secara mendalam bagaimana persepsi tentang gaya hidup sehat terbentuk dan bagaimana praktik sehari-hari mahasiswa dengan berbagai faktor pendorong dan penghambat dalam konteks kehidupan kampus.

Profil Mahasiswa UNNES

Demografi mahasiswa Universitas Negeri Semarang (UNNES) yang mencerminkan keragaman dan karakteristiknya sehingga dapat mengkonstruksikan persepsi

dan praktik gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa. Mahasiswa UNNES terdiri dari berbagai latar belakang, termasuk usia, jenis kelamin, program studi dan status sosial ekonomi. Mayoritas mahasiswa berusia antara 18 hingga 24 tahun, dimana merupakan fase yang penting dalam pembentukan kebiasaan dan pola hidup. Dalam hal jenis kelamin, proporsi mahasiswa laki-laki dan perempuan di UNNES relatif lebih didominasi oleh mahasiswa perempuan. Namun, terdapat perbedaan dalam cara pandang dan praktik gaya hidup sehat antara kedua kelompok tersebut. Data penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih memperhatikan kesehatan dan kebugaran badan dibandingkan laki-laki, yang dapat mempengaruhi pola makan dan pola tidur, serta aktivitas fisik mereka.

Program studi di UNNES juga beragam, mulai dari pendidikan, ilmu sosial, ekonomi, bahasa dan seni, teknik, keolahragaan, kedokteran, ekonomi dan ilmu eksakta sehingga menciptakan dinamika yang unik dalam persepsi dan praktik gaya hidup sehat. Mahasiswa dari program studi keolahragaan, misalnya, cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang gaya hidup sehat dibandingkan dengan mahasiswa dari program studi lain. Menurut Nugroho dan Ariyanto (2020), latar belakang pendidikan orang tua dan status sosial ekonomi juga mempengaruhi pola hidup mahasiswa, di mana mahasiswa dari latar belakang yang lebih baik cenderung memiliki akses lebih baik terhadap informasi kesehatan dan praktik hidup sehat. Status sosial ekonomi mahasiswa juga memainkan peran penting dalam menentukan akses mereka terhadap sumber daya kesehatan. Mahasiswa dari latar belakang ekonomi yang lebih baik cenderung memiliki akses yang lebih baik terhadap makanan sehat, fasilitas olahraga, dan informasi kesehatan. Sebaliknya, mahasiswa dari latar belakang ekonomi yang kurang beruntung mungkin menghadapi tantangan dalam menerapkan gaya hidup sehat. Penelitian oleh Cockerham (2018) menunjukkan bahwa faktor-faktor sosial dan ekonomi dapat mempengaruhi perilaku kesehatan individu, termasuk di kalangan mahasiswa.

Keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) juga menjadi faktor yang mempengaruhi demografi mahasiswa UNNES. Banyak mahasiswa yang aktif

dalam organisasi dan klub yang berfokus pada kesehatan dan olahraga. Keterlibatan ini tidak hanya memberikan kesempatan untuk berolahraga, tetapi juga membangun jaringan sosial yang positif. Menurut penelitian oleh Rohmah et al. (2022), dukungan sosial dari teman sebaya dalam kegiatan ekstrakurikuler dapat meningkatkan motivasi pada mahasiswa untuk menerapkan gaya hidup sehat. Namun, tidak semua mahasiswa terlibat dalam kegiatan ini, yang dapat mempengaruhi pola hidup sehat dikarenakan berbagai pertimbangan.

Lingkungan kampus UNNES sebagai *green campus* menawarkan landscape yang unik untuk memahami praktik gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa. Lingkungan kampus yang asri dan ramah lingkungan menjadi salah satu daya tarik bagi mahasiswa. Terdapat berbagai fasilitas olahraga, ruang terbuka hijau dan pusat kesehatan yang dapat diakses oleh mahasiswa. Berdasarkan observasi lapangan dan wawancara mendalam dengan 12 informan, penelitian ini mengungkap bahwa gaya hidup sehat dipahami sebagai sebuah kontinum dinamis antara idealitas dan realitas keseharian. Sebagaimana diungkapkan oleh Berger dan Luckmann (1966), realitas sosial tentang kesehatan dikonstruksi melalui tiga tahap dialektis, yaitu: eksternalisasi, objektivasi, dan internalisasi, yang secara jelas terlihat dalam praktik keseharian mahasiswa. Oleh karena itu, dibutuhkan untuk memahami berbagai aspek yang melatarbelakangi dan mampu menggambarkan gaya hidup sehat khususnya pada mahasiswa UNNES baik dari aspek internal maupun eksternal.

Tabel 2. Aspek yang Melatarbelakangi Gaya Hidup Sehat pada Mahasiswa UNNES

Internal	Eksternal
----------	-----------

<p>Pola Makan Mahasiswa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dominasi makanan instan dan <i>junk food</i>. - Melewatkan waktu makan utama. - Ketergantungan mahasiswa pada layanan pesan-antar. - Ketimpangan akses makanan sehat. - Upaya adaptasi dan kesadaran gizi. 	<p>Pemanfaatan Fasilitas Kampus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fasilitas olahraga. - Lapangan golf. - Lapangan atletik. - Kolam renang. - Lapangan tenis. - Lingkungan kampus asri. - Gedung serbaguna, dll.
<p>Pola Tidur Mahasiswa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Durasi tidur (4-5 jam). - Keseringan begadang. - Kegiatan akademik yang padat. 	<p>Pengaruh Kelompok Sebaya:</p> <ul style="list-style-type: none"> - UKM/Komunitas. - Ajakan "Nongkrong" oleh teman.
	<p>Pengaruh Media Sosial:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saluran informasi. - Sumber motivasi diri. - Ekspektasi yang tinggi.

Pemanfaatan Fasilitas Kampus

Fasilitas Olahraga yang disediakan oleh kampus UNNES, diantaranya terdapat lapangan golf, lapangan atletik, kolam renang, lapangan tenis, lapangan olahraga, lingkungan kampus yang asri dan gedung serbaguna menjadi ruang objektivasi nilai-nilai kesehatan. Dalam observasi menunjukkan fasilitas olahraga paling ramai digunakan pada pukul 06.00-08.00 dan 16.00-18.00, terutama oleh mahasiswa olahraga yang mendapatkan akses lebih banyak dalam memanfaatkan fasilitas olahraga yang disediakan oleh kampus. Agim sebagai mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, mengatakan bahwa "Saya lebih memilih olahraga pagi karena suasana kampus yang sejuk dan fasilitas yang lengkap". Temuan ini konsisten dengan penelitian Rahman et al. (2020) mengenai pola

penggunaan fasilitas olahraga di perguruan tinggi, dimana mahasiswa melakukan aktivitas olahraga di pagi hari karena udaranya yang masih sejuk dan nyaman untuk memulai aktivitas olahraga. Berikut beberapa fasilitas yang disediakan oleh pihak kampus UNNES dalam mendukung gaya hidup sehat pada mahasiswa dan dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa dengan sebaik-baiknya.



Gambar 2. Lapangan Atletik Kampus UNNES



Gambar 3. Gedung Serbaguna Kampus UNNES

Pola Makan Mahasiswa

Pola makan mahasiswa merupakan cerminan dari dinamika sosial, ekonomi dan budaya yang melingkupi kehidupan kampus. Sebagai kelompok usia produktif, mahasiswa rentan terhadap praktik makan tidak teratur akibat tuntutan akademik, gaya hidup urban dan keterbatasan sumber daya (Fauziah et al., 2021). Berikut adalah beberapa temuan khas pola makan mahasiswa di kampus UNNES:

1. Dominasi Makanan Instan dan *Junk Food*

Mahasiswa sering mengandalkan makanan instan (mie instan, makanan beku) dan “*junk food*” karena alasan kepraktisan dan harga terjangkau. Penelitian yang dilakukan oleh (Pramono et al., 2020) menunjukkan bahwa “72% mahasiswa” mengkonsumsi mie instan ≥ 2 kali/minggu, dengan alasan utama adalah kemudahan akses dan tekanan waktu. Fenomena ini juga terkait dengan budaya “*ngemil*”, makan makanan pedas, dan kebiasaan begadang.



Gambar 4. Makanan “Seblak”

Seblak menjadi salah satu makanan favorit bagi kalangan anak muda khususnya pada mahasiswa UNNES. Banyak mahasiswa yang gemar mengkonsumsi seblak padahal makanan tersebut dianggap kurang baik untuk kesehatan lambung karena termasuk makanan yang pedas. Seblak paling digemari oleh mahasiswa perempuan sebagai salah satu cara untuk mengembalikan mood dan rasanya yang gurih dan pedas yang membuat susah untuk berhenti makan setelah memakannya.

2. Melewatkan Waktu Makan Utama

Skipping meal (terutama sarapan) menjadi kebiasaan yang dipengaruhi oleh jadwal perkuliahan pagi dan pola tidur tidak teratur. Penelitian oleh Rahmadani et al., (2022) menemukan bahwa “58% mahasiswa” tidak sarapan secara rutin, dengan dampak seperti lemas dan penurunan konsentrasi saat kuliah.

3. Ketergantungan pada Layanan Pesan-Antar (*Online Food Delivery*)

Perkembangan teknologi mempengaruhi kebiasaan makan mahasiswa melalui layanan seperti: *Go Food* atau *Grabfood*. Survei di Universitas Diponegoro (Wicaksono & Sari, 2023) mengungkapkan bahwa “65% mahasiswa” memesan makanan online ≥ 3 kali/minggu, dengan pilihan dominan adalah makanan tinggi lemak dan gula.

4. Ketimpangan Akses Makanan Sehat

Mahasiswa UNNES dengan keterbatasan ekonomi cenderung memilih makanan murah dan kurang bergizi. Studi sosiologis di Universitas Negeri Semarang (Utami & Hidayat, 2021) menyatakan bahwa kantin kampus didominasi menu gorengan dan nasi padat kalori, sementara opsi sayur/buah sulit dijangkau karena harga lebih mahal dan kurang diminati oleh mahasiswa.

5. Upaya Adaptasi dan Kesadaran Gizi

Sebagian mahasiswa mulai beralih ke tren makanan sehat (seperti: diet *plant-based* atau bebas gluten) sebagai bentuk “*lifestyle*” dan aktualisasi diri. Afkarina mengatakan bahwa “saya mulai menerapkan gaya hidup sehat dengan praktek diet dikarenakan tubuh saya yang bertambah gemuk sehingga membuat saya kurang pede dalam berpakaian”. Namun, perubahan ini sering terbatas pada kelompok sosial tertentu dengan kapital ekonomi dan budaya lebih tinggi (Fauziah et al., 2021).



Gambar 5. Makanan sehat untuk diet

Pola Tidur Mahasiswa

Pola tidur mahasiswa dipengaruhi oleh ritme akademik, dimana delapan dari dua belas informan mengungkapkan bahwa mereka hanya tidur 4-5 jam sehari selama masa ujian. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan akademik yang tinggi dapat mengganggu kualitas tidur mahasiswa. Galih, mahasiswa tingkat akhir, mengakui bahwa "Begadang sudah menjadi budaya di kos-kosan saat ada tugas mendadak atau *deadliner*". Pernyataan ini mencerminkan realitas yang dihadapi banyak mahasiswa UNNES, dimana tuntutan akademik seringkali mengharuskan mereka untuk mengorbankan waktu tidur demi menyelesaikan tugas. Temuan ini konsisten dengan penelitian Hidayat (2023) tentang dampak beban akademik terhadap kesehatan mahasiswa. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa pola tidur yang tidak teratur dan kurangnya waktu tidur yang cukup dapat berkontribusi pada masalah kesehatan fisik dan mental. Dengan demikian, penting bagi mahasiswa untuk menyadari dampak dari kebiasaan begadang dan mencari cara untuk mengelola waktu mereka dengan lebih baik, agar dapat menjaga kesehatan dan performa akademik yang optimal.

Peran Media Sosial

Media sosial memegang peran penting sebagai saluran utama informasi dan motivasi bagi mahasiswa UNNES untuk menjalankan gaya hidup sehat. Dalam era digital saat ini, *platform-platform* seperti: Instagram, X (Twitter), TikTok dan YouTube semakin sering digunakan sebagai sumber inspirasi dan konten kesehatan. Mahasiswa tidak hanya mencari informasi, tetapi juga terlibat dalam komunitas yang mendukung gaya hidup sehat. Konten yang disajikan di media sosial, mulai dari tips pemilihan pola makan, rutinitas olahraga, hingga pengelolaan stres, sering kali dikemas dengan cara yang menarik dan mudah dicerna, seperti video singkat, infografis, atau cerita pengalaman dari influencer kesehatan. Menurut A'yunin, et al. (2024), konten yang inovatif dan persuasif ini terbukti sangat berpengaruh. Hal ini menunjukkan bahwa keunikan, inovasi dan daya tarik konten di media sosial mampu meningkatkan motivasi mahasiswa untuk mengambil keputusan terkait kesehatan mereka. Misalnya, mahasiswa lebih cenderung memilih program olahraga yang sesuai, mengatur pola makan yang lebih sehat, dan mencari komunitas pendukung secara *online*. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya berfungsi sebagai platform hiburan, tetapi juga sebagai alat yang efektif untuk mempromosikan gerakan kesehatan

Namun, dibalik manfaat tersebut, ada juga tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa. Afkarina, seorang mahasiswa, mengakui, "Saya sering merasa tidak percaya diri dengan bentuk badan saya ketika melihat konten diet pada *influencer*." Hal ini mencerminkan dampak negatif dari media sosial, di mana eksposur terhadap standar kecantikan yang tidak realistis dapat mempengaruhi citra tubuh individu. Nugroho et al. (2022) menemukan bahwa 60% mahasiswa perempuan merasa tidak puas dengan tubuh mereka setelah aktif menggunakan media sosial. Ini menunjukkan bahwa meskipun media sosial dapat menjadi sumber motivasi, ia juga dapat menimbulkan perasaan ketidakpuasan dan tekanan untuk memenuhi ekspektasi yang sering kali tidak realistis. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memiliki kesadaran kritis terhadap konten yang mereka konsumsi di media sosial sehingga mahasiswa dapat memanfaatkan media sosial

sebagai alat untuk mendukung gaya hidup sehat tanpa terjebak dalam perbandingan yang merugikan.



Gambar 6. Platform “*pesanunnes*” sebagai wadah informasi mahasiswa

Pengaruh Kelompok Sebaya

Kelompok sebaya memainkan peran yang sangat penting dalam membentuk pola hidup mahasiswa. Terutama bagi mahasiswa yang tergabung dalam Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) olahraga, pola hidup yang lebih teratur sering kali menjadi hasil dari interaksi dan dukungan dalam komunitas. Feri, seorang anggota UKM Badminton, mengungkapkan bahwa "bergabung dengan komunitas badminton membuat saya lebih disiplin dan mampu menyalurkan hobi saya." Pernyataan ini menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas yang terstruktur tidak hanya membantu mahasiswa dalam mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan karakter dan disiplin diri. Dengan bergabung dalam komunitas yang fokus pada kegiatan produktif, mahasiswa tidak hanya dapat meningkatkan kualitas hidup mereka, tetapi juga membangun hubungan sosial yang lebih sehat dan bermanfaat. Oleh karena itu, keterlibatan dalam UKM olahraga dapat menjadi salah satu

solusi untuk menciptakan pola hidup yang lebih baik di kalangan mahasiswa.

Persepsi Gaya Hidup Sehat Pada Mahasiswa UNNES

Penelitian fenomenologis ini mengungkap kompleksitas pemahaman gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa UNNES dengan melalui pendekatan konstruksi sosial. Berdasarkan wawancara mendalam dengan 12 informan dari berbagai fakultas, ditemukan bahwa konsep "sehat" tidak dipahami sebagai entitas tunggal, melainkan sebagai konstruksi sosial yang cair dan kontekstual (Berger & Luckmann, 2019). Persepsi mahasiswa tentang kesehatan berkembang melalui dialektika antara pengalaman personal, interaksi sosial, dan lingkungan kampus. Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan cenderung memaknai sehat melalui lensa performa fisik. "Bagi saya, sehat itu ketika bisa mencapai target latihan 5 kali seminggu dengan *recovery* yang cukup," ungkap Kafa. Di sisi lain, mahasiswa Fakultas Bahasa dan Seni lebih menekankan aspek keseimbangan hidup. "Sehat itu ketika bisa menikmati kopi sambil diskusi tanpa merasa terbebani tugas," kata Galih.

Tabel 3. Persepsi Mahasiswa UNNES Terhadap Konsep Gaya Hidup Sehat

Aspek	Hasil Persepsi
Aktivitas Fisik	Mahasiswa menganggap olahraga sebagai kegiatan yang penting untuk menjaga kebugaran fisik dan mental.
Pola Makan	Mahasiswa percaya bahwa pola makan sehat sangat penting untuk mendukung kesehatan dan konsentrasi belajar.
Pola Tidur	Mahasiswa menyadari bahwa tidur yang cukup berpengaruh besar terhadap produktivitas dan kesehatan mental.
Manajemen Stres	Mahasiswa percaya bahwa manajemen stres yang baik dapat meningkatkan kualitas hidup dan kinerja akademik.

Kesehatan Mental	Mahasiswa menyadari bahwa kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik dan perlu dijaga dengan baik.
------------------	---

Media sosial menambahkan lapisan kompleksitas dalam konstruksi makna. Instagram dan TikTok menjadi ruang dimana mahasiswa (khususnya perempuan) membentuk standar tubuh ideal mereka. "Saya jadi sering *compare* badan sendiri dengan *influencer* pilates," diakui Elsa. Fenomena ini selaras dengan penelitian Nugroho et al. (2022) tentang dampak media sosial terhadap *body image* mahasiswa Indonesia. Namun menariknya, beberapa mahasiswa justru mengembangkan resistensi terhadap standar tersebut. "Saya menolak diet ketat hanya untuk terlihat seperti di Instagram," tegas Clara. Lingkungan kos-kosan menciptakan makna kesehatan yang unik. Mahasiswa mengembangkan praktik adaptif seperti "*meal prep* akhir pekan" atau "*micro workout* di sela kuliah".

Fasilitas kampus UNNES yang mendukung gaya hidup sehat, seperti lapangan olahraga, lingkungan kampus, dan tempat gym menjadi ruang objektivasi nilai-nilai kesehatan. Namun demikian, pemanfaatannya menunjukkan pola yang menarik. Data observasi menunjukkan bahwa fasilitas olahraga paling ramai digunakan pada jam 06.00-08.00 dan 16.00-18.00, terutama oleh mahasiswa olahraga yang tinggal dekat kampus. "Saya lebih memilih olahraga pagi karena suasana kampus yang sejuk dan fasilitas yang lengkap," ungkap agim, mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahman et al. (2020) tentang pola penggunaan fasilitas olahraga di perguruan tinggi. Di sisi lain, kantin kampus yang menyediakan makanan sehat justru kurang diminati dibandingkan warung-warung sekitar kampus yang menjual makanan cepat saji. "Menu kantin sehat terlalu mahal untuk kantong mahasiswa," keluh Clara, sebagai mahasiswa Fakultas Ekonomi. Fenomena ini mengkonfirmasi temuan Fadhilah (2023) tentang disparitas ekonomi dalam akses makanan sehat di lingkungan kampus.

Mahasiswa UNNES memaknai gaya hidup sehat secara dinamis, tidak hanya sebagai kondisi fisik tetapi juga

keseimbangan mental dan sosial. Persepsi ini muncul dari pengalaman langsung pada mahasiswa dan dipengaruhi oleh berbagai aspek, yaitu dari media sosial, teman sebaya dan lingkungan kampus. Adapun mahasiswa ada yang memulai menerapkan hidup sehat dimulai dari pemilihan makanan untuk memenuhi kebutuhan serat dan vitamin dalam tubuh. Hal ini dimulai berawal dari kekhawatirannya karena badannya yang tambah berisi sehingga memulai hidup diet untuk mengurangi berat badan dan juga postur tubuh yang bagus. Berbagai macam cara untuk bisa mengatasi berat badan dan mengatasi kebutuhan serat bagi tubuh adalah dengan mengkonsumsi sayuran dan buah secara rutin setiap harinya. bahkan bisa digunakan untuk pengganti nasi atau digunakan untuk makan utama yang terpenting tidak berlebihan dan tidak kurang. Bagi mahasiswa UNNES, buah dan sayuran masih cukup mudah didapatkan di daerah lingkungan kampus namun yang menjadi kendala masalah ekonomi atau harga yang lumayan mahal untuk kalangan mahasiswa sehingga biasanya mahasiswa mengganti dengan jus atau membeli buah yang sudah dipotong agar tidak beli banyak buah atau sayuran.

Mahasiswa UNNES umumnya memiliki persepsi yang positif terhadap gaya hidup sehat, terutama dipicu oleh meningkatnya kesadaran atas pentingnya menjaga kebugaran fisik dan mental dalam menunjang aktivitas akademik. Lingkungan kampus yang mendukung mulai dari fasilitas olahraga, ruang terbuka hijau, hingga kampanye-kampanye kesehatan turut memperkuat pemahaman mahasiswa bahwa pola hidup sehat bukan sekadar tren, tetapi kebutuhan nyata (Guo, 2024). Kesadaran ini diwujudkan dengan mulai membiasakan diri memilih makanan bergizi, aktif berolahraga, serta mengelola stres dan waktu istirahat dengan lebih baik. Persepsi mahasiswa juga semakin berkembang dengan hadirnya edukasi dan literasi kesehatan, baik melalui program kampus maupun paparan media digital. Mahasiswa mengakui manfaat gaya hidup sehat dalam menjaga stamina, menambah energi, meningkatkan fokus belajar, serta mendukung daya tahan tubuh agar tidak mudah sakit, terutama di masa aktivitas perkuliahan padat (Inayati et al., 2024). Di sisi lain, penerapan pola hidup sehat turut dipandang berperan dalam mencegah penyakit tidak menular, seperti diabetes dan tekanan darah

tinggi sebuah realita yang semakin mendapat perhatian di kalangan generasi muda (Rahmanti et al., 2023). Namun, masih terdapat tantangan nyata antara persepsi dan praktik di kehidupan sehari-hari. Banyak mahasiswa mengaku belum konsisten menerapkan gaya hidup sehat akibat kesibukan akademik, tekanan sosial, atau dampak digital yang membuat aktivitas fisik menurun (Zhang dan Xu, 2023). Penelitian ini menunjukkan hanya sebagian mahasiswa yang betul-betul disiplin dalam menjalankan pola makan sehat, olahraga rutin, dan manajemen stres, meskipun mereka menyadari manfaatnya. Faktor lingkungan tempat tinggal seperti kost serta pilihan makanan praktis juga turut mempengaruhi perilaku mahasiswa secara signifikan.

Dinamika perkembangan digital juga ikut membentuk persepsi mahasiswa. Banyak yang memanfaatkan media sosial, aplikasi kesehatan, hingga komunitas daring untuk mencari inspirasi dan dukungan seputar pola hidup sehat. Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa FIK UNNES, menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa sangat terpapar gaya hidup digital dan konsumtif, mereka tetap sadar pentingnya menjaga keseimbangan fisik dan mental dan aktif mencari solusi agar tetap sehat di era digital. Kehadiran komunitas di kampus menjadi pendorong munculnya *peer support* dalam membangun perilaku sehat. Secara garis besar, persepsi mahasiswa UNNES terhadap gaya hidup sehat sangat baik, namun membutuhkan dorongan berkelanjutan dari institusi dan lingkungan sosial. Intervensi edukasi, penyediaan fasilitas dan komunitas pendukung, serta monitoring kebiasaan mahasiswa terbukti efektif dalam memperkuat praktik nyata gaya hidup sehat. Kombinasi antara kesadaran, motivasi, pengetahuan, dan lingkungan yang mendukung sangat menentukan perubahan perilaku kearah yang lebih sehat dan produktif (Bamberg & Schulte, 2019).

Pada umumnya mahasiswa UNNES menyadari bahwa menjaga pola makan, rutin berolahraga, dan memperhatikan kesehatan mental sangat berpengaruh pada produktivitas belajar. Aktivitas yang ramai seperti senam bersama, *fun run*, atau komunitas pecinta sepeda kampus selalu ramai diikuti mahasiswa. Namun, dalam obrolan santai di lingkungan kampus, masih sering terdengar pengakuan bahwa menjaga

kesehatan mental tidak semudah yang dibayangkan, apalagi saat masa ujian atau tugas menumpuk. Meskipun demikian, tren dalam lima tahun terakhir menunjukkan tumbuhnya komunitas dan inisiatif baru yang mengangkat pentingnya keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental.

Praktik Gaya Hidup Sehat pada Mahasiswa UNNES

Mahasiswa Unnes umumnya memiliki pemahaman yang baik tentang pentingnya gaya hidup sehat. Mereka sadar bahwa mengonsumsi makanan bergizi, rutin berolahraga, menjaga kebersihan diri, dan mengelola stres dapat memberikan banyak manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Edukasi kesehatan melalui program kampus, kemudahan akses fasilitas olahraga, serta paparan media sosial turut membentuk persepsi positif ini (Pai et al., 2022). Namun, realitas di lapangan seringkali berbeda, tidak semua mahasiswa menerapkan pengetahuan yang mereka miliki dalam kebiasaan sehari-hari. Penelitian ini mengungkap adanya *cognitive dissonance* yang menarik antara pengetahuan tentang hidup sehat dengan praktik sehari-hari di kalangan mahasiswa UNNES. Berdasarkan wawancara mendalam dengan 12 informan, ditemukan bahwa 10 informan memiliki pemahaman teoritis yang baik tentang gaya hidup sehat, namun hanya 4 informan yang konsisten dalam mempraktikkannya. Oleh karena itu, perlu untuk memetakan kesenjangan antara persepsi dan praktik gaya hidup sehat pada mahasiswa UNNES di kehidupan sehari-hari.

Tabel 4. Perbedaan Hasil Persepsi dan Praktik Gaya Hidup Sehat Mahasiswa UNNES

Aspek	Persepsi	Praktik
Aktivitas Fisik	Mahasiswa menganggap olahraga sebagai bagian penting dari gaya hidup sehat.	Hanya sedikit mahasiswa yang rutin berolahraga dan lebih memilih aktivitas yang tidak melibatkan fisik.

Pola Makan	Mahasiswa percaya bahwa pola makan sehat penting untuk kesehatan.	Banyak mahasiswa masih mengonsumsi makanan cepat saji dan kurang memperhatikan asupan gizi.
Pola Tidur	Mahasiswa menyadari akan pentingnya tidur yang cukup untuk kesehatan mental dan fisik.	Banyak mahasiswa yang sering begadang dan tidur kurang dari 6 jam, terutama saat menjelang ujian.
Manajemen Stres	Mahasiswa percaya bahwa manajemen stres penting untuk kesehatan mental.	Banyak mahasiswa yang tidak memiliki strategi efektif untuk mengelola stres dan hanya mengandalkan hiburan sementara.
Kesehatan Mental	Mahasiswa menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental.	Banyak mahasiswa yang enggan membicarakan masalah kesehatan mental dan tidak mencari bantuan.

Fenomena menarik terlihat dalam pola konsumsi makanan, dimana meski memahami pentingnya gizi seimbang, mayoritas mahasiswa (8 dari 12 informan) mengaku lebih memilih makanan cepat saji. "Saya tahu teorinya harus makan sayur, tapi lebih memilih mie instan yang praktis dan murah," diakui Galih. Temuan ini konsisten dengan penelitian Peltzer dan Pengpid (2019) tentang disparitas pengetahuan gizi dan praktik makan mahasiswa Asia Tenggara. Tuntutan akademik menciptakan kesenjangan khusus dalam pola tidur, dimana meski menyadari pentingnya istirahat cukup, 10 informan mengaku rutin begadang untuk menyelesaikan tugas. "saya tau harus tidur 8 jam, tapi pilihan sulit antara kesehatan dan nilai akademik," keluh Clara, mahasiswa tingkat akhir. Studi Hidayat (2023) menunjukkan bahwa 68% mahasiswa di Jawa Tengah mengorbankan waktu tidur untuk mengejar *deadline*. Tidak

hanya itu, media sosial juga menciptakan paradoks tersendiri. Di satu sisi menjadi sumber informasi kesehatan, di sisi lain justru memicu praktik tidak sehat. "Saya pernah diet cukup ekstrim hanya agar bisa posting foto seperti influencer," ujar Elsa. Riset Nugroho dkk. (2022) menemukan bahwa konten kesehatan di Instagram seringkali disalahartikan dan dipraktikkan tanpa pemahaman yang memadai. Lingkungan sosial menjadi faktor penentu kesenjangan ini. Tekanan teman sebaya seringkali mengalahkan niat untuk hidup sehat. "Sulit menolak ajakan teman untuk nongkrong, meski saya tau besok harus bangun pagi olahraga," ujar Lutfi.

Kesenjangan antara pengetahuan dan praktik gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa UNNES sangat mencolok, terutama dalam aspek pola makan, tingkat aktivitas fisik dan kemampuan mengelola stres. Meskipun banyak mahasiswa menyadari pentingnya mengonsumsi makanan sehat, banyak dari mereka tetap memilih makanan cepat saji. Pilihan ini seringkali dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu waktu yang terbatas, harga yang lebih terjangkau, dan lingkungan sosial yang mendukung kebiasaan tersebut. Penelitian oleh Mahdi et al. (2024) menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa mengetahui dampak negatif dari konsumsi makanan cepat saji terhadap kesehatan, mereka tetap melanjutkan kebiasaan ini karena kemudahan dan kenyamanan yang ditawarkannya. Selain itu, aktivitas fisik juga sering terabaikan di tengah padatnya jadwal kuliah dan tuntutan akademik yang tinggi. Mahasiswa menghabiskan waktu lebih banyak untuk menyelesaikan tugas dan terlibat dalam konsumsi media digital, yang berkontribusi pada fenomena "*sedentary lifestyle*" yang semakin meluas di berbagai kampus di Indonesia, termasuk UNNES (Nugroho et al. 2025).

Akibat dari pola hidup yang kurang aktif ini, mahasiswa sering mengalami keluhan seperti: rasa lemas, kurangnya konsentrasi dan gangguan tidur. Namun, di sisi lain, terdapat juga mahasiswa yang tetap berkomitmen untuk berolahraga, baik untuk melatih keterampilan maupun sekadar untuk menjaga kebugaran tubuh. Badminton, misalnya, menjadi salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh mahasiswa UNNES. Kegiatan ini tidak hanya membantu mereka untuk tetap aktif secara fisik, tetapi juga memberikan

kesempatan untuk bersosialisasi dan mengurangi stres. Dengan demikian, meskipun ada kesenjangan antara pengetahuan dan praktik, masih ada upaya dari sebagian mahasiswa untuk menerapkan gaya hidup sehat melalui olahraga.



Gambar 7. Kondisi di Gor Maulana Bulutangkis

Faktor penyebab utama kesenjangan ini meliputi: kurangnya motivasi, dukungan sosial yang lemah, tekanan akademik, serta akses terbatas pada makanan sehat dan sarana olahraga, khususnya bagi mahasiswa yang tinggal di kost atau rumah kontrakan. Pengaruh teman sebaya juga besar dan lingkungan yang kurang peduli pada gaya hidup sehat akan menular pada perilaku mahasiswa lain. Hal ini diperparah oleh budaya konsumtif digital, misalnya pesanan makanan instan dan kebiasaan *scrolling* media sosial berjam-jam yang makin mengurangi waktu untuk aktivitas fisik. Kesenjangan ini memiliki dampak nyata baik secara individu maupun kolektif. Data survei menunjukkan mahasiswa yang kurang menerapkan praktik hidup sehat rentan mengalami stres, penurunan daya tahan tubuh, gangguan metabolisme, bahkan prestasi akademik yang menurun (Mete, 2024).

Ketidakselarasan antara persepsi dan praktik gaya hidup sehat juga membuat program promosi kesehatan dari kampus menjadi kurang efektif tanpa didukung perubahan pola kebiasaan secara konsisten di lingkungan mahasiswa sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan upaya kolaboratif dari institusi, komunitas dan mahasiswa sendiri untuk memperkecil kesenjangan yang sudah terjadi. Kampus bisa memperbanyak edukasi praktek, menyediakan makanan sehat

yang terjangkau, serta memperkuat *peer support* dan komunitas aktif. Intervensi nyata bukan hanya edukasi satu arah akan membantu mahasiswa UNNES mengubah pengetahuan dan persepsi menjadi gaya hidup sehat yang terwujud nyata dalam aktivitas sehari-hari di lingkungan kampus (Nugroho et al., 2025).

Kesenjangan antara persepsi dan praktik gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa Universitas Negeri Semarang (UNNES) menunjukkan fenomena yang menarik. Meskipun mahasiswa memiliki pemahaman yang baik mengenai konsep gaya hidup sehat, kenyataannya, tidak banyak dari mereka yang mampu menerapkannya secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Tuntutan akademik yang tinggi sering kali menjadi penghalang utama, di mana tekanan untuk mencapai prestasi akademis dapat mengalahkan pilihan untuk menjalani gaya hidup sehat. Selain itu, pengaruh teman sebaya juga berperan signifikan, dimana interaksi sosial dapat mendorong perilaku yang kurang sehat, sehingga mahasiswa kesulitan untuk mempertahankan kebiasaan baik yang telah mereka pahami.

Dalam konteks ini, penulis memberikan saran yang konstruktif untuk meningkatkan konsistensi mahasiswa dalam menerapkan gaya hidup sehat. Mahasiswa UNNES diharapkan dapat lebih disiplin dan berkomitmen untuk mengintegrasikan praktik hidup sehat dalam rutinitas mereka, meskipun di tengah kesibukan akademik. Di sisi lain, pihak kampus juga diharapkan untuk mempertimbangkan kebijakan yang lebih mendukung gaya hidup sehat, seperti: penyediaan program-program kesehatan, seminar dan kegiatan yang mendorong mahasiswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Dengan kolaborasi antara mahasiswa dan pihak kampus, diharapkan kesenjangan ini dapat diminimalisir, sehingga mahasiswa tidak hanya memahami, tetapi juga mampu menerapkan gaya hidup sehat secara konsisten.

Faktor Pendorong dan Penghambat Gaya Hidup Sehat pada Mahasiswa UNNES

Lingkungan fisik kampus UNNES sebagai *green campus* memberikan pengaruh secara signifikan terhadap praktik hidup sehat mahasiswa. Fasilitas olahraga yang memadai

seperti lapangan atletik, kolam renang, dan gedung serbaguna menjadi daya tarik utama. "Adanya lingkungan kampus yang asri dan luas membuat saya termotivasi untuk rutin jogging setiap pagi," ungkap Yusuf. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahman et al. (2020) tentang pengaruh lingkungan binaan terhadap aktivitas fisik mahasiswa. Kegiatan senam bersama setiap Jumat pagi dan larangan merokok di area kampus menciptakan norma sosial yang mendukung. "Saya jadi malu merokok di kampus karena semua teman mematuhi aturan tersebut," Egi yang merupakan perokok.

Faktor yang membentuk gaya hidup sehat dapat dibagi menjadi dua kategori utama, yaitu faktor pendorong dan faktor penghambat. Di kalangan mahasiswa UNNES, faktor pendorong gaya hidup sehat mencakup berbagai elemen yang saling mendukung, diantaranya; 1) Lingkungan kampus yang kondusif, misalnya, memainkan peran penting dalam menciptakan suasana yang mendukung aktivitas fisik dan penerapan pola makan sehat. 2) Tersedianya fasilitas olahraga yang memadai, seperti: tempat *gym*, lapangan olahraga dan ruang terbuka hijau, memberikan mahasiswa kesempatan untuk berolahraga secara rutin. 3) Program edukasi dan kampanye tentang pola makan bergizi yang diadakan oleh pihak kampus juga berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya nutrisi yang baik. 4) Dukungan dari teman sebaya menjadi faktor lain yang signifikan dalam mendorong mahasiswa untuk lebih sadar menjaga kesehatan. Ketika mahasiswa memiliki teman yang peduli dengan gaya hidup sehat, mereka cenderung lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan memilih makanan yang lebih bergizi. 5) Pengetahuan kesehatan yang cukup juga berperan penting; mahasiswa yang memahami manfaat dari pola hidup sehat lebih mungkin untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas kolaboratif, seperti kelompok teman yang memiliki hobi serupa dalam menerapkan hidup sehat, turut memperkuat semangat untuk menjalani gaya hidup sehat secara berkelanjutan. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga membangun rasa kebersamaan dan dukungan sosial di antara mahasiswa.

Namun, disisi lain, faktor penghambat sering kali lebih

kuat terasa dan dapat menghalangi upaya mahasiswa untuk menjalani gaya hidup sehat. Salah satu tantangan utama adalah 1) jadwal akademik yang padat, sering kali membuat mahasiswa sulit menemukan waktu untuk berolahraga atau menyiapkan makanan sehat. Banyak mahasiswa mengorbankan waktu tidur untuk menyelesaikan tugas. "Lebih memilih begadang daripada tidak mengumpulkan tugas tepat waktu," tegas Galih. Penelitian Hidayat (2023) menemukan bahwa 70% mahasiswa mengalami gangguan tidur selama masa ujian akhir semester, ini menunjukkan bahwa masalah tidur umum terjadi pada kehidupan mahasiswa dan sering diperburuk oleh tekanan akademik yang tinggi. 2) Ketidaksetaraan kondisi ekonomi juga menjadi penghambat, dimana mahasiswa dari latar belakang ekonomi yang lebih rendah mungkin kesulitan untuk mengakses makanan bergizi atau fasilitas olahraga. "Uang saku Rp15.000 lebih cukup untuk nasi padang daripada *salad bowl* yang harganya Rp25.000," ucap Ridlo. Temuan ini sesuai dengan hasil studi Fadhilah (2023) tentang disparitas ekonomi dan pola konsumsi mahasiswa. 3) Kebiasaan begadang yang umum di kalangan mahasiswa, ditambah dengan ajakan negatif dari teman sebaya untuk mengabaikan kesehatan, semakin memperburuk situasi. 4) Daya tarik makanan cepat saji yang praktis dan murah juga menjadi godaan yang sulit dihindari, terutama bagi mahasiswa yang tinggal di kost. Mereka sering kali menghadapi tantangan seperti: kurangnya kontrol pola makan, minimnya pengawasan dari orang tua dan godaan untuk bermalas-malasan bersama teman. 5) Tekanan sosial yang muncul dari lingkungan sekitar, serta kecenderungan untuk menunda aktivitas fisik karena merasa kelelahan setelah menjalani rutinitas akademik, semakin memperburuk disiplin dalam menjalankan pola hidup sehat.

Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk menyadari kedua faktor ini dan berusaha untuk memaksimalkan faktor pendorong sambil mengatasi faktor penghambat. Dengan menciptakan strategi yang efektif, seperti manajemen waktu yang baik, mencari dukungan dari teman, dan mengedukasi diri tentang pentingnya kesehatan, mahasiswa dapat lebih mudah menjalani gaya hidup sehat meskipun di tengah berbagai tantangan yang ada. Kesadaran

dan komitmen untuk menjaga kesehatan harus menjadi prioritas, sehingga mahasiswa tidak hanya dapat meraih prestasi akademik, tetapi juga menjaga kesejahteraan fisik dan mental mereka.

Dampak Menerapkan Gaya Hidup Sehat pada Mahasiswa UNNES

Dampaknya dibagi menjadi dua, yaitu dampak positif (peningkatan stamina dan daya tahan tubuh, pengelolaan stress menjadi lebih baik, dan perluasan jaringan melalui pertemanan yang memiliki minat dan hobi yang sama) dan dampak negatifnya (menguras uang saku mahasiswa, menambah alokasi waktu untuk olahraga dan terjadi stratifikasi sosial antara mahasiswa yang menjaga makan sehat dan yang tidak).

Tabel 5. Dampak Menerapkan Gaya Hidup Sehat pada Mahasiswa UNNES

Dampak Positif	1. Meningkatkan Fokus dan Produktivitas.
	2. Mengurangi Stres dan Kecemasan.
	3. Mendukung Prestasi Akademik.
	4. Menciptakan Lingkungan Positif.
Dampak Negatif	1. Menguras Uang Saku Mahasiswa.
	2. Menambah Alokasi Waktu untuk Olahraga.
	3. Stratifikasi Sosial

Dampak positifnya dalam menerapkan gaya hidup sehat diantaranya yaitu:

1. Meningkatkan Fokus dan Produktivitas
Mahasiswa yang pola makannya sehat, rutin berolahraga

dan cukup istirahat cenderung lebih fokus saat belajar dan lebih produktif saat berkegiatan kampus. Gaya hidup sehat terbukti membawa perubahan positif di lingkungan mahasiswa UNNES baik secara individual maupun kolektif. Mahasiswa dengan pola makan seimbang, olahraga teratur dan istirahat cukup menunjukkan peningkatan fokus, semangat, serta produktivitas belajar yang lebih tinggi (Halat et al., 2023).

2. Mengurangi Stres dan Kecemasan

Gaya hidup sehat membantu mahasiswa lebih rileks, mudah mengelola stres dan terhindar dari kecemasan akibat tekanan akademik. Kebiasaan hidup sehat terbukti mampu menurunkan tingkat stres, memperbaiki kualitas tidur, dan menjaga kesehatan mental sehingga mahasiswa lebih mampu mengelola tekanan akademik (Yunita, 2020).

3. Meningkatkan Kesehatan Fisik dan Mental

Pola hidup sehat mampu menjaga daya tahan tubuh, mengurangi risiko penyakit, sekaligus membuat mahasiswa lebih jarang merasa lelah atau sakit. Penerapan gaya hidup sehat juga memperkuat daya tahan tubuh, menurunkan risiko sakit dan memperlancar aktivitas harian mahasiswa (Susanti, 2022). Yusuf mengatakan "ketika saya konsisten dalam berolahraga membuat badan lebih nyaman dan saya jarang mengalami sakit".

4. Mendukung Prestasi Akademik

Dengan tubuh dan pikiran sehat, mahasiswa lebih siap menghadapi tantangan akademik dan mampu mencapai prestasi yang lebih baik. Dengan kondisi fisik dan mental yang prima, mahasiswa lebih mudah mencapai prestasi akademik dan aktif dalam organisasi. Feri mengatakan bahwa "saya sendiri memiliki hobi dari SMA yaitu badminton, kemudian saya lanjutkan hobi saya itu di kampus dengan ikut berbagai event/lomba badminton khususnya yang diselenggarakan di UNNES".

5. Menciptakan Lingkungan Positif

Perilaku hidup sehat memiliki potensi untuk menular ke teman-teman di sekitar, sehingga dapat membangun lingkungan kampus yang saling mendukung dalam menjalani gaya hidup sehat bersama. Ketika satu individu mulai menerapkan kebiasaan sehat, seperti berolahraga secara teratur, mengonsumsi makanan bergizi, dan menjaga

kesehatan mental, hal ini dapat menginspirasi orang lain di sekitarnya untuk melakukan hal yang sama. Perilaku hidup sehat yang dilakukan secara kolektif tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga berkontribusi dalam membangun lingkungan kampus yang lebih mendukung. Ketika mahasiswa terlibat dalam aktivitas sehat bersama, seperti: senam pagi, olahraga tim, atau kegiatan memasak sehat, mereka menciptakan budaya positif yang mengedepankan kesehatan dan kesejahteraan. Lestari dan Nugroho (2021) menekankan bahwa lingkungan yang saling mendukung ini dapat meningkatkan rasa kebersamaan dan kolaborasi di antara mahasiswa.

PENUTUP

Penelitian ini secara holistik mengungkap bahwa persepsi mahasiswa UNNES terhadap gaya hidup sehat adalah hasil dari konstruksi sosial yang kompleks dan dinamis. Pemahaman makna "sehat" tidak bersifat tunggal, melainkan dibentuk melalui interaksi sehari-hari di lingkungan kampus, dampak informasi dari media sosial, serta pengalaman personal mahasiswa yang beragam. Mahasiswa UNNES memahami sehat tidak hanya sebagai kondisi fisik, tetapi juga keseimbangan antara kondisi mental dan sosial. Meskipun sebagian besar mahasiswa memiliki pemahaman teoritis yang baik tentang pentingnya gaya hidup sehat, namun terdapat kesenjangan secara signifikan antara pengetahuan dengan praktik sehari-hari pada mahasiswa UNNES.

Kesenjangan ini disebabkan oleh berbagai faktor struktural yang saling terkait yaitu: 1) tuntutan akademik yang tinggi, seringkali mengalahkan pilihan untuk menerapkan gaya hidup sehat, seperti mengorbankan waktu tidur untuk mengerjakan tugas, 2) keterbatasan modal ekonomi mempengaruhi pilihan makanan, mendorong mahasiswa memilih opsi yang lebih murah dan praktis meskipun kurang sehat, 3) norma-norma pertemanan dan pengaruh teman sebaya dapat menjadi pendorong maupun penghambat, seringkali mengalahkan niat pada mahasiswa untuk hidup sehat, 4) peran media sosial, di satu sisi memotivasi namun disisi lain menciptakan tekanan standar kecantikan yang tidak realistis. Dengan demikian, gaya hidup sehat di kalangan

mahasiswa UNNES adalah fenomena multidimensional yang dibentuk oleh interaksi kompleks antara individu, lingkungan sosial kampus (termasuk fasilitas dan kebijakan), serta sistem akademik. Temuan ini menyoroti perlunya pendekatan yang lebih holistik dan kontekstual dalam mendukung gaya hidup sehat mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Auerbach, R. P., et al. (2018). *WHO world mental health surveys international college student project: prevalence and distribution of mental disorders*. *Journal of Abnormal Psychology*, 127 (7), 623-638.
- A'yunin, E. N., Handari, S. R. T., & Aprillia, T. (2024). Perilaku Konsumsi Sugar Sweetened Beverages (SSB) dan Aktivitas Media Sosial pada Mahasiswa Perkotaan. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7 (1), 237-243.
- Bamberg, S., & Schulte, M. (2019). *To Explain Behavior Change We Need to Research All Stages of This Process: Where Environmental Psychology Needs to Connect the Dots*. Elsevier.
- Berger, P. L., & Luckmann, T. (1966). *The social construction of reality*. Anchor Books.
- Cockerham, W. C. (2018). Sociology of health lifestyles. *Annual Review of Sociology*, 44, 347-365.
- Fadhilah, R. (2023). Praktik Gaya Hidup Sehat Mahasiswa di Kos-kosan UNNES. *Jurnal Sosiologi Kesehatan*, 8 (1), 33-47.
- Fadhilah, R. (2023). *Ekonomi Gaya Hidup Sehat Mahasiswa*. Pustaka Pelajar.
- Fauziah, N., et al. (2021). Gaya Hidup dan Konsumsi Makanan Instan di Kalangan Mahasiswa Urban. *Jurnal Sosiologi Pendidikan*, 14 (1), 45-60.
- Guo, N. (2024). *Healthy Lifestyle and the Health Belief Model among College Students Enrolled under Physical Education Classes*. *International Journal For Multidisciplinary Research*, 6 (6).
- Halat, D. H., et al. (2023). *Exploring the effects of health behaviors and mental health on students' academic achievement: a cross-sectional study on lebanese*

- university students*. BMC Public Health, 23 (1).
- Hidayat, T. (2023). "Budaya Akademik dan Gaya Hidup Mahasiswa". Jurnal Sosiologi Pendidikan, 12 (1), 45-60.
- Inayati, R., Mardhiah, A., Bashir, A., & Ikhsan, M. (2024). *The Correlation Between Students Healthy Lifestyle and The Academic Achievement One the Students STIKes Medika Nurul Islam*. Nursing Up Date.
- Ibrahim. (2018). Metodologi Penelitian Kualitatif (M. E. Kurnanto (ed.)). Alfabeta.
- Kabat-Zinn, J., & Hanh, T. N. (2023). *Mindfulness-based stress reduction for college students: A meta-analytic review*. Journal of American College Health, 71 (2), 412-425.
- Kemenkes RI. (2022). Laporan Survei Kesehatan Mahasiswa Indonesia. Jakarta: Kemenkes.
- Lestari, D. & Nugroho, A.D. (2021). Komunitas Hidup Sehat dan Kolaborasi Mahasiswa di Lingkungan Unnes. Jurnal Kemahasiswaan.
- Mahdi, E., et al. (2024). *Healthy lifestyle behaviors among first-year college students: Perception versus practice*. Journal of Public Health Research, 13 (5), 202-211.
- Masela MS. (2019). Hubungan Antara Gaya Hidup Dan Konsep Diri Dengan Interaksi Sosial Pada Remaja. Psikovidya. Vol. 23. No. 1. Hlm. 64-85.
- Mete, B. (2024). *Examining the Relationship between Health Perception, Life Satisfaction, and Healthy Lifestyle Behaviours among University Students*. International Journal of Caring Sciences, 17 (3), 1656-1667.
- Misky, G. J., et al. (2023). Faculty development in academic hospital medicine: a scoping review. Journal of general internal medicine, 38 (8), 1955-1961.
- Moleong, L. J. (2014). Metodologi penelitian kualitatif (Edisi Revisi). PT Remaja Rosdakarya.
- Nusyirwan, M. (2023). Perilaku Konsumsi dan Gaya Hidup Sehat Mahasiswa Unnes. Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia.
- Nugroho, A., et al. (2022). "Media Sosial dan Body Image Mahasiswa". Jurnal Psikologi Sosial, 10 (2), 112-128.
- Nugroho, R. A., Suryadinata, R. V., & Santosa, A. (2025). *The health and wellbeing of undergraduate students in Indonesia*. Asian Journal of Health Research, 11 (1), 33-

45.

- Nugroho, A., & Ariyanto, R. (2020). Gaya Hidup Sehat Mahasiswa: Antara Teori dan Praktik. *Jurnal Sosiologi Pendidikan*, 12(2), 45-60.
- Pai, V. R., Singh, S., & Deshmukh, S. (2022). *Barriers and facilitators for adopting a healthy lifestyle in a multi-ethnic Asian population: A qualitative study*. *BMC Public Health*, 22, 1897.
- Pramono, A., et al. (2020). Kebiasaan Konsumsi Mie Instan dan Dampaknya pada Kesehatan Mahasiswa. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 17 (2), 78–89.
- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2019). *Health behavior and associated factors among university students in ASEAN countries: A systematic review*. *Journal of Public Health Research*, 8 (2), 152-159.
- Putra, Y. S., et al. (2021). *Social Construction of Healthy Lifestyle in Campus Environment*. *Qualitative Health Research*, 31 (4), 567-579.
- Putri, D. A., & Andajani, S. (2021). Pola Hidup Sehat Mahasiswa di Era Digital. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15 (1), 78-92.
- Rahmadani, S., et al. (2022). Hubungan Pola Sarapan dengan Produktivitas Akademik Mahasiswa. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21 (3), 112–125.
- Rahman, M. A., Aziz, S. F., & Ismail, N. (2020). *University sports facility utilization among Malaysian undergraduates: A cross-sectional study*. *Journal of Physical Activity and Health*, 17 (8), 789-795.
- Rahmanti, A., S, N. W., et al. (2023). Penyuluhan Terpadu Pencegahan Kegawatan Penyakit Tidak Menular. Hipertensi dan Diabetes Mellitus di Kelurahan Mijen. *Karunia*, 2 (1), 171–178.
- Rohmah, N., et al. (2022). Pengaruh Lingkungan Kampus terhadap Gaya Hidup Mahasiswa. *Sosiohumaniora*, 24 (3), 210-225.
- Sari, D. P., & Wijaya, A. (2022). *The gap between knowledge and practice of healthy lifestyle among Indonesian university students*. *Journal of Public Health Research*, 11 (3), 227-235.
- Sari, D. P. (2023). *The gap between nutritional knowledge and*

- dietary practices among university students: A qualitative study*. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 55 (3), 215-224.
- Smith, T. R., & Jones, L. M. (2022). *The impact of academic pressure on health behaviors in university students: A longitudinal study*. *Journal of Adolescent Health*, 70 (3), 412-420.
- Setiawan, B., & Pratiwi, R. (2022). Pengaruh Gaya Hidup Sehat Terhadap Kinerja Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*. Vol. 10. No. 3. Hlm. 100-110.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Susanti, N. (2022). Efektivitas Zona Hijau dan Sepeda Kampus dalam Mendorong Pola Hidup Sehat Mahasiswa Unnes. *Jurnal Konservasi Lingkungan*.
- Utami, R., & Hidayat, T. (2021). Sosiologi Makanan: Analisis Pola Konsumsi Mahasiswa di Kantin Kampus. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 10 (2), 201–215.
- Wicaksono, A., & Sari, D. (2023). Dampak Layanan Pesan-Antar Online terhadap Pola Makan Mahasiswa. *Jurnal Studi Pemuda*, 12 (1), 33–47.
- World Health Organization. (2023). *Noncommunicable diseases: Key facts*.
- Yunita, R. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Seminar Nasional Pendidikan*.
- Zhang, H., & Xu, Z. (2023). *The correlation between physical inactivity and students' health based on data mining and related influencing factors*. *Mathematical Biosciences and Engineering*, 20 4 (4), 6735–6750.