Journal of Health Research Science

VOL 5 No 1 (2025): 173-179
DOI: doi.org/10.34305/jhrs.v5i1.1709
E-ISSN: 2798-7442
Journal Homepage: ejournal.stikku.ac.id/index.php/jhrs/index

Pengaruh literasi kesehatan terhadap penerapan perilaku hidup bersih dan sehat pada mahasiswa

Siti Ma'rifah, Aisy Rahmania

Program Studi Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Darussalam Gontor

How to cite (APA)
Ma'rifah, S., & Rahmania, A. (2025). Pengaruh Literasi Kesehatan terhadap Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Mahasiswa di Universitas Pesantren. *Journal of Health Research Science*, 5(1), 173-179. https://doi.org/10.34305/jhrs.v5i1.1709

History
Received: 16 April 2025
Accepted: 18 Mei 2025
Published: 20 Juni 2025

Coresponding Author
Siti Ma'rifah, Program Studi Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Darussalam Gontor; siti.marifah@unida.gontor.ac.id

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

ABSTRAK

Latar Belakang: Perilaku hidup bersih dan sehat yang penting untuk kualitas hidup, sangat dipengaruhi oleh literasi kesehatan. Namun, peningkatan penyakit tidak menular akibat gaya hidup tak sehat menunjukkan kesenjangan. Penelitian ini akan menguji tingkat literasi kesehatan mahasiswa di universitas pesantren dan dampaknya pada penerapan perilaku hidup bersih dan sehat mereka.
Metode: Penelitian kuantitatif cross-sectional ini melibatkan 96 mahasiswa yang dipilih melalui stratified random sampling. Data perilaku hidup bersih dan sehat dikumpulkan menggunakan kuesioner modifikasi dari HPLP-II, panduan GERMAS 2015, dan RISKESDAS 2018, sedangkan literasi kesehatan diukur dengan instrumen HLC-EU-Q16.
Hasil: Sebanyak 53 (55.2%) mahasiswa yang tidak menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, sedangkan hanya 43 (44.8%) saja yang menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat literasi kesehatan berpengaruh terhadap penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dengan nilai p-value 0,0001.
Kesimpulan: Mahasiswa dengan literasi kesehatan yang baik mempunyai kemungkinan 4.433 kali lebih tinggi untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Sehingga kampus perlu ada kebijakan yang mendukung peningkatan literasi kesehatan mahasiswa terkait perilaku hidup bersih dan sehat melalui pemanfaatan media cetak dan elektronik secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Gaya hidup sehat, literasi kesehatan, mahasiswa, perilaku hidup bersih dan sehat, Universitas Pesantren

ABSTRACT

Background: Clean and healthy living behaviors, which are essential for quality of life, are strongly influenced by health literacy. However, the increase in non-communicable diseases due to unhealthy lifestyles shows a gap. This study will examine the level of health literacy of students at a pesantren university and its impact on their implementation of clean and healthy living behaviors.
Method: This cross-sectional quantitative study involved 96 students selected through stratified random sampling. Data on clean and healthy living behaviors were collected using a modified questionnaire from HPLP-II, 2015 GERMAS guidelines, and 2018 RISKESDAS, while health literacy was measured with the HLC-EU-Q16 instrument.
Result: A total of 53 (55.2%) students who do not apply clean and healthy living behavior, while only 43 (44.8%) only apply clean and healthy living behavior. The results of data analysis show that the level of health literacy affects the implementation of clean and healthy living behavior with a p-value of 0.0001.
Conclusion: Students with good health literacy have a 4.433 times higher chance of implementing clean and healthy living behaviors. So that the campus needs a policy that supports increasing student health literacy related to clean and healthy living behaviors through the use of print and electronic media on an ongoing basis.

Keyword: Healthy lifestyle, health literacy, students, clean and healthy living behavior, Boarding School University

OPEN ACCESS

Pendahuluan

Menurut Santrock dalam Aisyiyah & Suprapti (2021), usia dewasa muda (18-25 tahun) atau disebut juga dengan *emerging adulthood* merupakan usia di mana status kesehatan masih optimal dengan tingkat morbiditas yang disebabkan karena penyakit kronis masih sangat rendah. Namun, pada waktu yang sama, pada kelompok ini rentan terhadap permasalahan yang bermula dari gejala psikosomatik sehingga mereka cenderung untuk lebih banyak menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat tak baik seperti kurangnya aktivitas fisik, kurangnya olahraga, kurangnya makan buah dan sayur, merokok, dan gangguan pola tidur. Mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa dan calon pekerja di masa mendatang. Oleh karenanya, penerapan perilaku hidup bersih dan sehat memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga status kesehatan, bahkan juga membentuk karakter dan pola hidup jangka panjang yang mendukung produktivitas di masa mendatang. Perilaku hidup bersih dan sehat yang diterapkan sejak usia muda menjadi investasi jangka panjang bagi Pembangunan SDM unggul dan dapat memberikan dampak positif di usia tua.

Perilaku hidup bersih dan sehat dapat diimplementasikan dengan melakukan aktivitas fisik yang cukup, mengkonsumsi buah dan sayur, manajemen stress yang baik sehingga tidak harus merokok, memiliki kondisi spiritual yang baik, serta memiliki hubungan interpersonal yang baik pula (Ross et al., 2017). Di Indonesia, prevalensi Penyakit Tak Menular (PTM) seperti kanker, stroke, gagal ginjal kronis, gangguan sendi, DM atau penyakit gula, penyakit kardiovaskuler, dan tekanan darah tinggi selalu mengalami peningkatan di setiap tahunnya. Penyakit kronis tersebut datang sebagai manifestasi dari perilaku hidup yang dilakukan sejak di usia muda. Hal ini sejalan dengan hasil survei pada perilaku yang kurang baik bagi kesehatan seperti kurangnya aktivitas fisik, kurangnya konsumsi buah dan sayur, konsumsi rokok yang terus meningkat, adanya peningkatan proporsi berat badan lebih dan obesitas pada usia >18 tahun di setiap tahunnya. Dan dari studi di IPB menunjukkan juga hanya 58,2% mahasiswa yang telah menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat secara baik, dengan mayoritas memiliki tingkat aktivitas fisik ringan dan status kesehatan yang kurang optimal (Septiana & Roosita, 2017). Oleh karena itu, tahap kehidupan pada kelompok usia dewasa muda menjadi waktu yang kritis di mana intervensi terkait perilaku hidup bersih dan sehat sangat baik untuk dilakukan sebagai investasi di usia senja (Kemenkes RI & Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018).

Beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku hidup yang kurang baik di antaranya adalah masalah budaya, tidak tersedianya sarana untuk memperoleh makanan yang sehat, stres yang berlebih, keterbatasan ruangan untuk beraktivitas fisik, manajemen waktu yang kurang baik, dan kurang adanya kebijakan yang baik untuk mengatur waktu luang; begitu juga dengan tingkat pengetahuan, pengetahuan yang baik dapat memotivasi individu untuk melakukan dan menerapkan perilaku hidup yang baik (Wati & Ridlo, 2020).

Pengetahuan yang baik berhubungan dengan kemampuan menerima, membaca, memahami, dan mengolah informasi yang diperoleh, hal ini sangat erat kaitannya dengan konsep literasi Kesehatan (Wittenberg et al., 2019). Di Indonesia, tingkat literasi Kesehatan masih cenderung rendah. Pada penelitian sebelumnya, hanya 4.6% mahasiswa yang memiliki literasi yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa literasi Kesehatan pada mahasiswa masih di bawah standar optimal (Widodo & Susilo, 2020) (WHO, 2024). Tingkat literasi kesehatan setiap individu dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya adalah faktor sosiodemografi seperti jenis kelamin, di mana perempuan memiliki tingkat literasi kesehatan yang lebih baik daripada laki-laki; kemudian usia, pada kelompok mahasiswa masih cenderung rendah jika dibandingkan dengan mereka yang sudah menyelesaikan studinya, atau bisa juga dikatakan semakin tinggi usianya maka semakin baik pula status literasinya (Caylan et al., 2017).

Universitas bersistem pesantren yaitu di mana sebagian besar kegiatan belajar di kelas baik akademik dan non akademik hingga tempat tinggal, semuanya dalam satu lingkungan.

OPEN ACCESS

Sehingga, penerapan perilaku hidup bersih dan sehat menjadi salah satu faktor utama penentu status dan kualitas kesehatan pada mahasiswa. Latar belakang ini yang menjadi dasar perlu dilakukannya penelitian terkait status literasi kesehatan dan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat pada mahasiswa di universitas pesantren.

Metode

Merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pendekatan *cross sectional* pada mahasiswa di universitas bersistem pesantren selama empat minggu. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dengan literasi kesehatan sebagai variabel independen, perilaku hidup bersih dan sehat sebagai variabel dependen. Adapun usia, Tingkat Pendidikan, etnik, dan penghasilan sebagai variabel *confounding*. Subjek penelitian ini adalah 96 mahasiswa dengan menggunakan teknik *stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam proses pengumpulan data berupa kuesioner. Perilaku hidup bersih dan sehat diukur menggunakan instrumen modifikasi dari *Health Promoting Lifestyle Profile* (HPLP-II), buku panduan GERMAS tahun 2015, dan RISKESDAS tahun 2018; sedangkan Status Literasi kesehatan diukur menggunakan *instrument Health Literacy Questioner* (HLQ). Analisis data meliputi uji univariat dan uji bivariat. Uji univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden, data frekuensi variable komponen pada setiap variabel. Sedangkan uji bivariat menggunakan uji *chi square*.

Hasil

Hasil penelitian meliputi hasil dari analisis univariat dan bivariat. Hasil dari 96 responden penelitian yang diuraikan pada tabel yaitu karakteristik responden dan pengaruh literasi Kesehatan mahasiswa terhadap penerapan perilaku hidup bersih dan sehat pada mahasiswa.

Tabel 1. Karakteristik Mahasiswa

No	Karakteristik Responden	f	%
1	Usia		
	a. =<19 tahun	27	28
	b. >19 Tahun	69	72
2	Fakultas		
	a. Non Kesehatan	51	53
	b. Kesehatan	45	47
3	Angkatan		
	a. 2021	32	33
	b. 2020	24	25
	c. 2019	20	21
	d. 2018	20	21
4	Uang Saku		
	a. <200.000	48	50
	b. 200.000-400.000	39	41
	c. >400.000	9	9
5	Efikasi Diri		
	a. Rendah	48	50
	b. Tinggi	48	50

Sumber: Data Primer Penelitian (2022)

Karakteristik responden adalah mahasiswa dengan rentang usia 18-25 tahun. Kategori usia responden sebagian besar berusia >19 tahun. Pada kategori fakultas, responden dikategorikan menjadi dua yaitu dari fakultas Kesehatan dan fakultas non Kesehatan dengan proporsi yang seimbang. Dalam penelitian ini Angkatan 2021 memiliki proporsi terbanyak jika dibandingkan dengan kelompok lainnya. Karakteristik Angkatan digunakan untuk melihat seberapa lama responden berkuliah di kampus dan memastikan distribusi merata dari setiap

OPEN ACCESS

Journal of Health Research Science
VOL 5 No 1 (2025)
E-ISSN: 2798-7442
Journal Homepage: ejournal.stikku.ac.id/index.php/jhrs/index

Angkatan. Terdapat setengahnya mahasiswa yang memiliki uang saku <200.000/minggu. Efikasi diri mahasiswa, seimbang antara yang baik dan tidak baik. Padahal, efikasi diri yang baik dapat berdampak pada prestasi akademik yang baik pula (Pavani & Agrawal, 2015).

Tabel 2. Pengaruh Literasi Kesehatan terhadap Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Mahasiswa

Tingkat Literasi Kesehatan	Perilaku Hidup Bersih dan Sehat				Total		OR (95% CI)	P Value	Keterangan
	Tidak Baik		Baik						
	n	%	n	%	n	%			
Tidak Baik	32	74.4%	11	25.6%	43	100%	**4.433**	**0.001**	
Baik	21	39.6%	32	60.4%	53	100%	(1.84-10.67)		Ada Hubungan
Total	**53**	**55.2%**	**43**	**44.8**	**96**	**100%**			

Sumber: Data Primer Penelitian (2022)

Hasil analisis bivariat ini didasari dengan tujuan untuk menganalisis gambaran, hubungan, dan pengaruh tingkat literasi mahasiswa terhadap penerapan perilaku hidup bersih dan sehat pada mahasiswa di Universitas Pesantren dengan menggunakan uji *Chi Square*. Tabel. 2 menunjukkan hasil analisis yaitu terdapat hubungan yang bermakna antara literasi kesehatan dengan perilaku hidup bersih dan sehat dengan nilai P Value 0.001 dan nilai OR=4.433, yang artinya mahasiswa yang memiliki literasi kesehatan yang tinggi memiliki kemungkinan 4.433 kali lebih tinggi untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat.

Pembahasan

Literasi Kesehatan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penerapan perilaku hidup bersih dan sehat yang baik. Dalam penelitian ini, Angkatan 2021 memiliki proporsi terbanyak, yaitu hampir setengahnya sendiri. Karakteristik Angkatan digunakan untuk melihat seberapa lama responden berkuliah dan memastikan distribusi merata dari setiap angkatan. Terdapat setengahnya dari mahasiswa yang memiliki uang saku <200.000/minggu, Adapun pada efikasi diri, terlihat pada hasil tabel bahwa proporsinya seimbang antara efikasi diri yang rendah dan efikasi diri yang tinggi.

Sebagian besar mahasiswa masih belum menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dengan baik. Padahal, penerapan perilaku hidup bersih dan sehat sangat penting bagi kesehatan tubuh. Hal tersebut dapat mencegah sepuluh penyakit dengan jumlah tertinggi di Indonesia, baik penyakit menular maupun tidak menular (Sulistiarini, 2018). Selain itu juga, penerapan perilaku hidup bersih dan sehat juga bermanfaat untuk mengontrol berat badan serta meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan (Faizah & Muniroh, 2018). Jika dispesifikkan lagi pada domain pertanyaan kuesioner yang terbagi menjadi 6 domain yaitu *health responsibility, physical activity, nutrition, spiritual growth, interpersonal relation, dan stress management*. Hasil menunjukkan bahwa persentase tingkat ketercapaian tertinggi pada domain *interpersonal relation*, hal ini menunjukkan bahwa responden memiliki hubungan interpersonal yang baik dalam kesehariannya. Sedangkan persentase terendah pada domain *stress management* dan disusul dengan domain *nutrition*, hal ini menunjukkan bahwa responden masih belum baik dalam manajemen stress serta belum mengonsumsi makanan sehat seperti buah dan sayur, makanan rendah gula, garam, dan lemak dalam kehidupan sehari hari. Jika dilihat pada frekuensi makan, mahasiswa rata rata sudah mengonsumsi makanan pokok berupa nasi sebanyak tiga kali sehari, namun mereka cenderung kurang dalam memenuhi jumlah makanan terutama sayur dan buah(Faizah & Muniroh, 2018).

Stres akademik pada mahasiswa dapat berpengaruh pada rendahnya penerapan manajemen stress di kalangan mahasiswa. Tingkat stress berpengaruh terhadap kondisi psikis dan dapat mempengaruhi pola makan mahasiswa, yaitu mahasiswa akan cenderung memilih untuk memakan makanan yang tidak

OPEN ACCESS

sehat dan tidak terpenuhi kandungan gizinya (Nikarli et al., 2024). Begitu juga dalam meregulasi emosi, mahasiswa akan cenderung melakukan perilaku hidup yang tidak baik seperti merokok, bermain *game* hingga larut malam, dan pola makan yang tidak seimbang dan cenderung kurang baik.

Mahasiswa dengan tingkat literasi kesehatan yang baik cenderung lebih banyak jika dibandingkan dengan mahasiswa dengan tingkat literasi kesehatan yang tidak baik. Namun demikian, tingkat literasi belum bisa dikatakan optimal jika belum mencapai 80% (Lestari, Pipit, 2017). Belum optimalnya tingkat literasi Kesehatan pada mahasiswa terjadi akibat dari kemampuan individu untuk mendapatkan, memahami, dan menggunakan informasi Kesehatan belum baik. Banyak pengetahuan yang didapatkan oleh mahasiswa berhubungan dengan kemampuan membaca dan memahami informasi Kesehatan yang diperoleh.

Terdapat tiga domain pertanyaan pada tingkat literasi mahasiswa, yaitu mencakup domain pelayanan Kesehatan, domain pencegahan penyakit, dan domain promosi Kesehatan. Domain terendah ada pada domain pencegahan penyakit (60.4%), domain pencegahan penyakit membahas bagaimana seseorang dapat mengakses informasi mengenai faktor-faktor yang berisiko terhadap kesehatannya, memahami informasi tersebut sehingga dapat menginterpretasikan serta menilai dan mengevaluasi faktor apa saja yang berisiko pada kesehatannya untuk dapat mengambil keputusan dalam mencegah faktor-faktor tersebut dalam kehidupannya. Penelitian yang dilakukan mahasiswa kedokteran juga menunjukkan domain pencegahan penyakit memiliki persentase lebih rendah dibandingkan dengan domain yang lain (Riskawati et al., 2018).

Berbicara tentang Kesehatan, seseorang akan lebih menyadari Ketika ia mengalami kondisi sakit dan harus pergi ke pelayanan Kesehatan. Sejalan dengan hasil temuan penelitian ini, di mana domain pelayanan Kesehatan memiliki persentase tertinggi (70.8%). Hal ini disebabkan karena tidak jarang seseorang tidak menyadari bahwa terdapat faktor risiko penyakit di sekitarnya sehingga tidak melakukan pencegahan penyakit berdasarkan faktor risiko tersebut. Terdapat beberapa faktor yang mungkin dapat menyebabkan rendahnya kesadaran mahasiswa dalam pencegahan penyakit, di antaranya adalah keterbatasannya akses informasi yang akurat dan terpercaya, kurangnya Pendidikan Kesehatan mengenai pentingnya pencegahan penyakit, dan yang pastinya adanya pengaruh sosial dan budaya yang kurang mendukung pada penerapan perilaku hidup bersih dan sehat yang baik. Pada penelitian (Roiefah et al., 2021) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat literasi kesehatan dengan perilaku pencegahan penyakit tidak menular pada remaja.

Gambaran tingkat literasi responden berdasarkan karakteristik, terlihat tidak ada perbedaan yang signifikan pada usia, fakultas, Angkatan, dan uang saku responden. Uang saku merupakan uang yang diterima mahasiswa dalam mencukupi kebutuhan hidupnya sehari-hari. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara mahasiswa yang memiliki uang saku rendah, sedang, maupun tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Nenobanu et al., 2017) dan Muna & Mardiana (2019) dengan hasil bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara jumlah uang saku dengan konsumsi makanan dengan gizi seimbang. Begitu juga dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Riskawati et al., 2018) menyatakan bahwa uang saku tidak mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengakses informasi kesehatan yang ada. Pada penelitian ini, jika dilihat dari segi fasilitas, asrama yang ditinggali saat ini menyediakan wifi hampir di setiap sudutnya sehingga dapat memudahkan mahasiswa untuk mengakses informasi khususnya pada informasi tentang kesehatan.

Efikasi diri yang tinggi dapat dipengaruhi oleh rasa percaya diri yang baik, seseorang dengan efikasi diri yang tinggi cenderung akan mengembangkan sikap positif seperti percaya diri dan memiliki komitmen yang tinggi pada diri sendiri. Dengan komitmen dan kepercayaan dirinya, ia pun mampu menjalankan peran dan fungsinya dengan baik

OPEN ACCESS

serta ia akan lebih bijak dalam menentukan pilihannya sebagai upaya untuk meningkatkan status kesehatannya.

Hasil analisis pada tabel 2. menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara literasi kesehatan dengan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dengan nilai *p value* 0.001 dan nilai *OR=4.433*. Nilai *OR* tersebut bermakna bahwa mahasiswa yang memiliki literasi kesehatan yang tinggi mempunyai potensi 4.433 kali lebih tinggi untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Pembahasan hasil analisa bivariat menunjukkan bahwa penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dapat dipengaruhi oleh tingkat literasi kesehatan. Hasil penelitian sejalan dengan teori dan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa literasi kesehatan mempengaruhi status kesehatan dan salah satunya adalah perilaku hidup sehat (Alfan, 2020). Tingkat literasi kesehatan yang baik, membuat individu mengambil keputusan kesehatan yang lebih tepat dan sesuai.

Perilaku seseorang juga dipengaruhi oleh latar belakang pendidikan yang diambilnya, satu contoh pada Keputusan merokok. Mahasiswa yang berkuliah di jurusan kesehatan cenderung mengetahui bahaya dan dampak yang akan ditimbulkan dari perilaku merokok sehingga berpengaruh pada keputusannya untuk tidak merokok (Kusumasari et al., 2024). Adanya tingkat literasi kesehatan yang optimal, pengetahuan, keterampilan, dan kepercayaan diri yang baik untuk merubah perilaku hidup ke arah yang lebih sehat dapat tercapai. Mengingat bahwa penerapan perilaku hidup bersih dan sehat merupakan cara penting untuk memfasilitasi dan mempertahankan kesehatan tubuh, literasi kesehatan pun harus diberi perhatian khusus. Hal tersebut dikarenakan literasi kesehatan dapat mempermudah seseorang dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dengan baik demi meningkatkan kualitas hidup di masa mendatang (Faizah & Muniroh, 2018).

Hasil temuan ini menguatkan bahwa peningkatan literasi kesehatan pada mahasiswa bukan hanya meningkatkan pengetahuan saja, namun juga berdampak langsung pada perubahan perilaku hidup yang lebih baik. Mahasiswa dengan status literasi Kesehatan yang baik akan cenderung lebih peka untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat secara baik, di antaranya mencakup kebersihan diri dan lingkungan, konsumsi makanan dengan gizi seimbang, aktivitas fisik, bahkan hingga pada Upaya pencegahan penyakit.

Kesimpulan

Sebagian besar mahasiswa masih belum menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dengan baik dengan tingkat literasi mahasiswa pada tingkat yang baik namun belum optimal < 80%. Hasil analisis data menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki literasi kesehatan yang baik mempunyai kemungkinan 4.433 kali lebih tinggi untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat yang baik.

Merancang kebijakan yang mendukung peningkatan literasi kesehatan mahasiswa, khususnya terkait perilaku hidup bersih dan sehat melalui pemanfaatan media cetak dan elektronik. Upaya ini akan membantu mempersiapkan mahasiswa sebagai calon tenaga kerja yang sehat dan memiliki bekal pengetahuan yang mendukung penerapan perilaku hidup bersih dan sehat secara berkelanjutan.

Daftar Pustaka

Aisyiyah, B., & Suprapti, V. (2021). Pengaruh Mindfulness Terhadap Psychological Well-Being Pada Emerging Adulthood. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, *1*(1), 359–369. https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24846

Alfan, M. M. (2020). *Hubungan Literasi Kesehatan Dengan Perilaku Sehat Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya*. UNIESA.

Caylan, A., Yayla, K., Oztora, S., & Dagdeviren, H. N. (2017). Assessing Health Literacy, The Factors Affecting It And Their Relation To Some Health Behaviors Among Adults. *Biomedical Research (India)*, *28*(15), 6803–6807.

Faizah, I., & Muniroh, L. (2018). Analisis Perubahan Berat Badan, Indeks Massa

OPEN ACCESS

Tubuh Dan Persentase Lemak Tubuh Klien Pasca Pemberian Diet South Beach Pada My Meal Catering Surabaya. *Amerta Nutrition*, *2*(1), 52. https://doi.org/10.20473/amnt.v2i1.2018.52-58

Kemenkes RI, & Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Hasil Utama RISKESDAS 2018*. https://repository.dinus.ac.id/docs/ajar/hasil-riskesdas-2018.pdf

Kusumasari, F., Lerik, M. D. C., Roga, A. U., Ratu, J. M., & Werawan, P. (2024). Faktor Yang Memengaruhi Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Dili Timor Leste. *Journal Of Health Research Science*, *4*(1), 91–100. https://doi.org/10.34305/jhrs.v4i1.1141

Lestari, Pipit, And H. H. (2017). *The Higher Level Of Health Literacy Among Health Students Compared With Non-Health Students. 1*, 46–50. https://doi.org/https://doi.org/10.7454/uiphm.v2i0.141

Muna, N. I., & Mardiana, M. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja. *Sport And Nutrition Journal*, *1*(1), 1–11. https://doi.org/10.15294/spnj.v1i1.31187

Nenobanu, A. I., Kurniasari, M. D., & Rahardjo, M. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Mahasisiwi Asrama Universitas Kristen Satya Wacana. In *UKSW Institutional Repository*. Universitas Kristen Satya Wacana.

Nikarli, M., Citra Putri, D., Intan Aprilia, N., Cahya Dewi, A., Doevri Yulianti Sihombing, K., Pembayun, I., Aulya Putri, N., & Zulfa Istiqomah, N. (2024). Pengaruh Stress Akademik Terhadap Pola Makan Dan Kebutuhan Gizi Mahasiswa: Studi Kasus Di Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Analis*, *3*(2), 164–176.

Pavani, S., & Agrawal, G. (2015). A Study Of Self-Efficacy And Academic Achievement Among College Students. *Online Journal Of Multidisciplinary Research (OJMR)*, *1*(1), 28–32.

Riskawati, Y. K., Prabowo, E. D., & Al-Rasyid, H. (2018). Physical Activity Level Of The Second, Third, And Fourth Years Students At Study Program Of Medicine. *Majalah Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya*, *5*(1), 26–32. https://doi.org/10.21776/ub.majalahkesehatan.005.01.4

Roiefah, A. L., Pertiwi, K. D., & Siswanto, Y. (2021). Hubungan Tingkat Literasi Kesehatan Dengan Perilaku Pencegahan PTM Pada Remaja Di Kabupaten Semarang. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, *3*(2), 167–178. https://doi.org/10.35473/proheallth.v3i2

Ross, A., Bevans, M., Brooks, A. T., Gibbons, S., & Wallen, G. R. (2017). Nurses And Health-Promoting Behaviors: Knowledge May Not Translate Into Self-Care. *AORN Journal*, *105*(3), 267–275. https://doi.org/10.1016/j.aorn.2016.12.018

Septiana, R., & Roosita, K. (2017). *Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS), Status Gizi, Dan Status Kesehatan Mahasiswa Bidikmisi Di Asrama Putri IPB*. IPB University.

Sulistiarini, S.-. (2018). Hubungan Perilaku Hidup Sehat Dengan Status Kesehatan Pada Masyarakat Kelurahan Ujung. *Jurnal PROMKES*, *6*(1), 12. https://doi.org/10.20473/jpk.v6.i1.2018.12-22

Wati, P. D. C. A., & Ridlo, I. A. (2020). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Masyarakat Di Keluharan Rangkah Kota Surabaya. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal Of Health Promotion And Health Education*, *8*(1), 47–58.

WHO. (2024). *Heath Literacy*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/health-literacy

Widodo, T., & Susilo, C. (2020). Pengaruh Tingkat Pengetahuan PHBS Dengan Perilaku Germas Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, *8*(1), 929–934. https://doi.org/10.37304/jkupr.v8i1.1497

Wittenberg, E., Ferrel, B., Kanter, E., & Buller, H. (2019). *Health Literacy*. *22*(1), 53–61. https://doi.org/10.1188/18.cjon.53-61

OPEN ACCESS