

**GAMBARAN PERILAKU KESEHATAN PADA MAHASISWA SELAMA DI RUMAH SEBAGAI UPAYA
UNTUK MENCEGAH PENYAKIT MENULAR**

Dian Kirana^{*1}, Sabila Husna Zacki Mahardika², Irma Irviana³, Dyah Putrie Fatimah⁴, Hera Setyaningsih⁵, Safira Insyani Rahmawati⁶, Lia Alfikhatul Khisna⁷, Satriya Pranata⁸

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia.

Email: diankirana1912@gmail.com, sabilaa262@gmail.com, irmairfiana04@gmail.com, dyahputrieff@gmail.com, herasetyaningsih29@gmail.com, safirainsani632@gmail.com, liakhisna14@gmail.com, satriya.pranata@unimus.ac.id

Abstrak

Pendahuluan: Penyakit menular merupakan masalah kesehatan yang memerlukan upaya pencegahan berbasis perilaku, terutama pada kelompok usia muda seperti mahasiswa yang memiliki mobilitas tinggi dan aktivitas sosial yang luas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku pencegahan penyakit menular yang dilakukan mahasiswa selama berada di rumah. **Metode:** Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sebanyak 31 mahasiswa menjadi responden dan data dikumpulkan menggunakan kuesioner kemudian dianalisis dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik terkait pencegahan penyakit menular (93,55%) dan gejala penyakit menular (90,32%). Perilaku pencegahan terbanyak dilakukan pada aspek mencuci tangan, menjaga kebersihan peralatan makan, dan mengatur ventilasi rumah. Namun beberapa perilaku masih kurang optimal, seperti membawa hand sanitizer secara konsisten (16,13%), menjaga jarak fisik di rumah, menghindari tempat ramai (16,13% selalu), serta mengikuti informasi kesehatan terbaru. Selain itu, pola hidup sehat seperti olahraga dan tidur cukup juga belum dilakukan secara konsisten oleh sebagian responden. **Kesimpulan:** Perilaku pencegahan penyakit menular pada mahasiswa tergolong cukup baik, namun masih diperlukan peningkatan pada beberapa aspek perilaku dan kebiasaan hidup sehat melalui edukasi dan penguatan motivasi.

Kata kunci: perilaku pencegahan, penyakit menular, mahasiswa, kesehatan masyarakat

Abstract

Introduction: Infectious diseases remain a major public health concern that requires preventative behaviors, particularly among young adults such as university students who typically engage in high mobility and social interaction. This study aimed to describe the preventive behaviors against infectious diseases practiced by university students while staying at home. **Methods:** A descriptive quantitative method with a cross-sectional approach was used. A total of 31 students participated as respondents, and data were

Received: Desember 2025
Reviewed: Desember 2025
Published: Desember 2025

Plagiarism Checker No 793
Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Nutricia.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Medic Nutricia



This work is licensed under
a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

*collected through a questionnaire and analyzed using frequency and percentage distributions. **Result:** The findings revealed that most respondents possessed good knowledge regarding infectious disease prevention (93.55%) and common symptoms (90.32%). The most consistently practiced preventive behaviors included handwashing, maintaining cleanliness of eating utensils, and ensuring adequate home ventilation. However, several behaviors remained suboptimal, such as consistently carrying hand sanitizer (16.13%), maintaining physical distancing at home, avoiding crowded places (16.13% always), and keeping up with updated health information. Additionally, healthy lifestyle habits such as regular exercise and sufficient sleep were not consistently performed by all respondents. **Conclusions:** the preventive behaviors of university students were generally categorized as satisfactory, although improvements are still needed in several behavioral aspects and healthy lifestyle practices through education and motivational reinforcement.*

Keywords: preventive behavior, infectious diseases, university students, public health

Pendahuluan

Perilaku kesehatan merupakan salah satu faktor kunci dalam menentukan kualitas hidup individu, termasuk di kalangan mahasiswa. Mahasiswa sering kali berada pada fase transisi yang penting antara remaja dan dewasa, di mana mereka mulai mengambil tanggung jawab lebih besar terhadap kesehatan pribadi mereka berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Pemeliharaan ini termasuk dalam mencegah atau melindungi dari penyakit dan masalah kesehatan lainnya, meningkatkan kesehatan, dan mencari penyembuhan saat sakit atau terkena masalah kesehatan (Julismin & Hidayat, 2019). Oleh karena itu, pemahaman tentang gambaran perilaku kesehatan mahasiswa, terutama saat mereka tinggal di rumah, sangat penting untuk mencegah penyakit menular.

Penyakit menular terjadi karena bakteri, virus, atau parasit yang dapat menyebar melalui media tertentu, seperti udara, jarum suntik, transfusi darah, tempat makan atau minum, dan lain sebagainya. Salah satu penyakit menular yang masih tergolong tinggi di Indonesia adalah penyakit Tuberkulosis paru (Andika et al., 2020). Penyakit ini menjadi masalah utama yang masih dihadapi dalam lingkup penyakit menular. Indonesia adalah salah satu dari lima negara dengan jumlah kasus TBC tertinggi di dunia. Selain itu, kasus HIV telah meningkat sekitar 630.000 kasus dengan HIV/AIDS (ODHA), cakupan Imunisasi Dasar Lengkap (IDL) tahun 2018 baru sebesar 57,9% dan sekitar 70% dari penyakit infeksi menular yang baru muncul adalah penyakit zoonosis, seperti DBD dan Covid-19 (Luqman et al., 2022).

Lingkungan rumah yang bersih dan sehat merupakan dambaan setiap manusia dan memiliki peran yang penting dalam membentuk perilaku kesehatan mahasiswa. Lingkungan rumah dapat menyediakan dukungan yang dibutuhkan untuk membangun kebiasaan sehat, seperti pola makan yang baik dan aktivitas fisik. Lingkungan rumah yang bersih berarti menciptakan lingkungan yang sehat dan bebas dari berbagai penyakit (Kriswanto et al., 2021). Paparan kondisi lingkungan yang tidak optimal, seperti sanitasi yang buruk, akses air bersih yang tidak memadai, dan polusi udara, dapat meningkatkan risiko infeksi saluran pernapasan dan saluran cerna (Nelson Tanjung et al., 2023). Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi bagaimana lingkungan rumah mempengaruhi perilaku kesehatan mahasiswa.

Perilaku kesehatan yang baik meliputi kebiasaan makan yang sehat, aktivitas fisik yang teratur, serta penerapan protokol kebersihan yang baik. Namun, banyak mahasiswa yang

menghadapi tantangan dalam menjaga perilaku tersebut. Dalam beberapa kasus, stres dan tuntutan akademis dapat mengalihkan fokus mereka dari kesehatan fisik dan mental. Mahasiswa yang mengalami stres cenderung mengabaikan pola makan sehat dan aktivitas fisik, yang pada akhirnya berdampak negatif pada kesehatan mereka serta meningkatkan risiko terhadap penyakit menular (Zulhadiman et al., 2024).

Sementara itu, pentingnya pendidikan kesehatan di kalangan mahasiswa tidak dapat diabaikan. Dalam hal ini, pendidikan kesehatan amat penting dalam meningkatkan pengetahuan individu mengenai penyakit menular (Saenong & Sari, 2021). Program-program pendidikan kesehatan yang efektif dapat membantu mahasiswa memahami pentingnya menjaga kesehatan dan mencegah penyakit menular. Dengan memberikan pengetahuan yang tepat, mahasiswa dapat lebih mampu membuat keputusan yang baik terkait kesehatan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran perilaku kesehatan pada mahasiswa selama di rumah sebagai upaya untuk mencegah penyakit menular.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode **deskriptif kuantitatif**, yakni penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan fenomena secara sistematis dan terukur berdasarkan data numerik. Desain deskriptif dipilih karena penelitian ini berfokus untuk mengetahui gambaran perilaku pencegahan penyakit menular pada mahasiswa. Kriteria responden pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang tinggal maupun mahasiswa rantauan yang sedang libur semester dan sedang dirumah. Pengumpulan data menggunakan kuisioner dengan pertanyaan tidak terstruktur sebanyak 20 pertanyaan diantaranya 17 pertanyaan terkait kebiasaan dalam pengelolaan kebersihan diri dan lingkungan serta 3 pertanyaan terkait pengetahuan atau tingkat informasi yang di perlukan responden dalam mencegah penyakit menular kemudian hasilnya disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase.

Hasil Penelitian

Tabel 3.1 Karakteristik Responden

No	Karakteristik	n	%
1	Usia		
	<20th	6	19.35
	20-25th	25	80.65
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	14	45.16
	Perempuan	17	54.84
3	Semester Akademik		
	1	3	9.68
	3	7	22.58
	5	12	38.71
	6	6	19.35
	7	1	3.23
	8	1	3.23
	Total	31	100

Tabel diatas menunjukkan karakteristik responden yaitu mahasiswa aktif dengan mayoritas berusia antara 20 hingga 25 tahun, yang mencakup 80.65% (25 orang). Sedangkan 19.35% (6 orang) responden berusia di bawah 20 tahun. Sebagian besar responden adalah perempuan, dengan jumlah 17 orang (54.84%). Laki-laki mencakup 14 orang (45.16%) dari total responden. Responden yang berada pada semester 5 adalah yang paling banyak, yaitu 12 orang (38.71%). Diikuti oleh responden pada semester 3, yang berjumlah 7 orang (22.58%). Semester 6 memiliki 6 responden (19.35%). Sementara itu, hanya 1 orang yang berada pada semester 1, semester 7, dan semester 8, masing-masing mewakili 3.23% responden. Jumlah keseluruhan responden adalah 31 orang, dengan distribusi karakteristik yang mencerminkan rentang usia, jenis kelamin, dan semester akademik yang cukup bervariasi.

Tabel 2. Distribusi Perilaku Kesehatan Terkait Pencegahan Penyakit Menular di Rumah

No	Variabel Perilaku	Kategori	Persentase (%)
1	Perilaku pencegahan di rumah	Kurang efektif	12.90
		Cukup efektif	51.61
		Sangat efektif	32.26
		Tidak tahu	3.23
2	Dukungan keluarga/teman	Kurang cukup	9.68
		Cukup	48.39
		Sangat cukup	38.71
		Tidak ada dukungan	3.23
3	Mengikuti informasi kesehatan	Kadang-kadang	45.16
		Jarang	6.45
		Sering	25.81
		Selalu	19.35
4	Cuci tangan dengan sabun	Kadang-kadang	19.35
		Sering	29.03
		Selalu	51.61
5	Membawa hand sanitizer	Kadang-kadang	32.26
		Jarang	16.13
		Sering	12.90
		Selalu	16.13
		Tidak pernah	22.58
6	Membersihkan permukaan sering disentuh	Tidak pernah	6.45
		Kadang-kadang	22.58
		Jarang	19.35
		Beberapa hari seminggu	22.58
		Setiap hari	29.03
7	Cuci tangan setelah interaksi	Kadang-kadang	16.13
		Jarang	16.13

No	Variabel Perilaku	Kategori	Persentase (%)
		Sering	38.71
		Selalu	22.58
		Tidak pernah	6.45
8	Menjaga kebersihan peralatan makan	Sering	9.68
		Selalu	90.32
9	Menjaga jarak fisik di rumah	Kadang-kadang	35.48
		Jarang	16.13
		Sering	35.48
		Selalu	9.68
		Tidak pernah	3.23
10	Cuci tangan setelah kegiatan berisiko	Kadang-kadang	12.90
		Sering	22.58
		Selalu	58.06
		Tidak pernah	6.45
11.	Mengatur ventilasi rumah	Kadang-kadang	6.45
		Jarang	3.23
		Sering	32.26
		Selalu	54.84
		Tidak pernah	3.23
12	Menghindari keluar rumah	Kadang-kadang	35.48
		Sering	25.81
		Selalu	32.26
		Tidak pernah	6.45
13	Mengonsumsi makanan bergizi	Kadang-kadang	12.90
		Jarang	3.23
		Sering	35.48
		Selalu	48.39
14	Berolahraga di rumah	Kadang-kadang	32.26
		Jarang	16.13
		Sering	32.26
		Selalu	16.13
		Tidak pernah	3.23
15	Tidur cukup 7-8 jam	Kadang-kadang	35.48
		Jarang	12.90
		Sering	38.71
		Selalu	6.45
		Tidak pernah	6.45
16	Menghindari tempat ramai	Kadang-kadang	45.16
		Jarang	6.45

No	Variabel Perilaku	Kategori	Persentase (%)
17	Menggunakan desinfektan/antiseptik	Sering	25.81
		Selalu	16.13
		Tidak pernah	6.45
		Kadang-kadang	29.03
		Jarang	12.90
18.	Mengetahui cara pencegahan	Sering	35.48
		Selalu	16.13
		Tidak pernah	6.45
		Ya	93.55
		Tidak	6.45
19	Mengetahui gejala penyakit menular	Ya	90.32
		Tidak	9.68
20	Perlu informasi tambahan	Ya	93.55
		Tidak	6.45

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden telah menerapkan berbagai perilaku pencegahan penyakit menular di rumah dengan tingkat konsistensi yang cukup baik. Pada aspek efektivitas perilaku pencegahan, lebih dari separuh responden menilai perilaku yang mereka lakukan cukup efektif (51,61%) dan sangat efektif (32,26%), yang mencerminkan kesadaran cukup tinggi terkait pentingnya tindakan pencegahan di lingkungan rumah.

Hasil Dukungan keluarga dan teman juga terlihat kuat, dengan 48,39% responden merasa mendapatkan dukungan cukup, dan 38,71% menyatakan mendapat dukungan sangat cukup. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan positif dalam mendorong perilaku kesehatan responden.

Untuk hasil penelitian perilaku mengikuti informasi kesehatan, sebagian besar responden berada pada kategori kadang-kadang (45,16%) dan sering (25,81%), menunjukkan bahwa meskipun akses terhadap informasi baik, tingkat konsistensinya masih bervariasi. Perilaku cuci tangan dengan sabun dilakukan secara selalu oleh lebih dari setengah responden (51,61%), dan hanya sebagian kecil yang melakukannya kadang-kadang (19,35%). Namun, perilaku membawa hand sanitizer menunjukkan variasi yang besar. Hanya 16,13% responden yang selalu membawanya, sementara sebagian lainnya hanya melakukannya kadang-kadang (32,26%) atau bahkan tidak pernah (22,58%). Hal ini menunjukkan perilaku yang belum konsisten terkait kesiapan diri saat berada di luar rumah.

Hasil perilaku kebersihan rumah, seperti membersihkan permukaan yang sering disentuh, sebagian besar dilakukan setiap hari (29,03%) atau beberapa hari seminggu (22,58%), meskipun masih terdapat responden yang jarang atau tidak pernah melakukannya. Perilaku cuci tangan setelah berinteraksi dengan orang lain juga cukup baik, dengan 38,71% melakukannya sering dan 22,58% melakukannya selalu.

Sebagian besar responden juga menjaga kebersihan peralatan makan dengan sangat baik, di mana 90,32% melaporkan selalu melakukan tindakan ini. Sementara itu, perilaku menjaga jarak

fisik masih bersifat moderat, dengan mayoritas berada pada kategori kadang-kadang dan sering (masing-masing 35,48%), dan hanya sedikit yang selalu melakukannya.

Tindakan mencuci tangan setelah melakukan aktivitas berisiko seperti berbelanja juga menunjukkan tren positif, di mana 58,06% responden selalu mencucinya. Perilaku mengatur ventilasi rumah dilakukan secara rutin oleh sebagian besar responden, dengan 54,84% berada pada kategori selalu.

Dalam hal mobilitas, perilaku menghindari bepergian tanpa alasan penting menunjukkan bahwa sebagian responden hanya melakukannya kadang-kadang (35,48%), meskipun 32,26% melakukannya secara selalu. Begitu pula pada perilaku menjaga asupan makanan bergizi, di mana hampir separuh responden (48,39%) melakukannya secara konsisten.

Perilaku olahraga di rumah berada pada tingkat yang cukup bervariasi, dengan sebagian besar berada pada kategori kadang-kadang atau sering (masing-masing 32,26%), menunjukkan bahwa aktivitas fisik belum menjadi kebiasaan utama bagi sebagian responden. Perilaku tidur cukup (7-8 jam) lebih banyak berada pada kategori sering (38,71%) dan kadang-kadang (35,48%), menunjukkan bahwa kualitas istirahat belum sepenuhnya optimal namun cenderung baik.

Perilaku menghindari tempat ramai juga lebih banyak dilakukan kadang-kadang (45,16%), meskipun ada sebagian responden yang melakukannya secara konsisten (16,13%). Penggunaan disinfektan atau antiseptik untuk membersihkan permukaan dilakukan sebagian besar responden sering (35,48%) atau kadang-kadang (29,03%).

Terakhir, dari sisi pengetahuan, hampir seluruh responden mengetahui cara pencegahan penyakit menular (93,55%) dan gejala penyakit menular (90,32%). Bahkan sebagian besar responden (93,55%) merasa masih membutuhkan informasi tambahan terkait pencegahan penyakit, menunjukkan tingginya motivasi dan keterbukaan terhadap edukasi kesehatan.

PEMBAHASAN

Pengetahuan tentang Pencegahan Penyakit Menular

Mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik terkait pencegahan penyakit menular, ditunjukkan oleh 93,55% yang mengetahui cara pencegahan dan 90,32% yang mengetahui gejala umum penyakit. Tingkat pengetahuan yang tinggi ini menunjukkan literasi kesehatan yang baik pada mahasiswa, sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa kelompok usia muda cenderung memiliki akses informasi kesehatan yang luas melalui media digital. Pengetahuan yang tepat tidak hanya mendorong mahasiswa untuk bertindak, tetapi juga memfasilitasi tindakan yang benar (Ning et al., 2020).

Perilaku Mencuci Tangan

Sebagian besar responden menunjukkan perilaku cuci tangan yang baik, di mana 51,61% selalu mencuci tangan di rumah dan 58,06% selalu mencuci tangan setelah aktivitas berisiko. Hasil bahwa 51-58% responden selalu mencuci tangan menunjukkan mayoritas memiliki praktik yang baik, tetapi sisanya yang tidak konsisten menunjukkan adanya gap antara pengetahuan dan perilaku nyata, temuan ini sesuai dengan studi-studi lokal yang menemukan bahwa pengetahuan tinggi tidak selalu diikuti praktik konsisten, terutama pada kelompok mahasiswa. Studi di

Indonesia melaporkan variasi kepatuhan cuci tangan pakai sabun pada berbagai kelompok khususnya mahasiswa menemukan proporsi kepatuhan yang bervariasi dan terkait dengan faktor sosiodemografis serta ketersediaan fasilitas (Zulfa & Patricia, 2023).

Penggunaan Hand Sanitizer

Temuan menunjukkan bahwa hanya sedikit responden yang konsisten membawa hand sanitizer saat keluar rumah, dengan 16,13% selalu membawa dan 22,58% tidak pernah membawa. Kondisi ini menggambarkan bahwa sebagian mahasiswa masih belum menjadikan penggunaan hand sanitizer sebagai kebiasaan rutin dalam upaya pencegahan penyakit menular. Kebiasaan yang kurang konsisten ini dapat menunjukkan bahwa tingkat kewaspadaan mahasiswa terhadap risiko penularan masih bervariasi. Temuan ini juga menekankan perlunya peningkatan pemahaman dan edukasi mengenai perilaku pencegahan yang sederhana namun efektif selama beraktivitas di luar rumah (Pengabdian et al., 2021).

Kebersihan Permukaan Benda di Rumah

Perilaku membersihkan permukaan benda yang sering disentuh cukup bervariasi, dengan 29,03% melakukannya setiap hari dan 22,58% beberapa hari dalam seminggu. Variasi ini mencerminkan bahwa tingkat kepedulian mahasiswa terhadap kebersihan lingkungan rumah belum sepenuhnya merata. Praktik pembersihan yang tidak dilakukan secara rutin dapat mengurangi efektivitas upaya pencegahan penyakit menular di dalam rumah. Temuan ini menunjukkan perlunya peningkatan pemahaman mahasiswa mengenai pentingnya kebersihan permukaan sebagai bagian dari perilaku hidup bersih dan sehat (Dewi et al., 2025).

Menjaga Jarak Fisik di Rumah

Sebagian besar responden menjaga jarak fisik *kadang-kadang* atau *sering*, namun hanya 9,68% yang melakukannya secara konsisten. Temuan bahwa hanya 9,68% yang konsisten mendukung temuan di beberapa kajian yang menunjukkan bahwa banyak mahasiswa memandang lingkungan rumah sebagai zona aman sehingga mereka kurang ketat menerapkan langkah pencegahan menjaga jarak fisik dibandingkan di ruang publik. Penelitian dan tinjauan literatur di Indonesia menemukan variasi kepatuhan physical distancing; beberapa studi juga menyorot bahwa dukungan sosial, persepsi risiko, dan norma keluarga memengaruhi praktik di rumah. Hal ini memperkuat alasan mengapa jarak fisik di rumah cenderung diabaikan meski ada pedoman kesehatan masyarakat (Melania & Dhamanti, 2023).

Perilaku Pola Hidup Sehat

Perilaku konsumsi makanan bergizi cukup baik, di mana hampir separuh responden (48,39%) selalu mengonsumsi makanan sehat, yang berkontribusi positif pada imunitas tubuh. Namun perilaku olahraga masih belum optimal karena hanya 16,13% yang selalu berolahraga. Ini menunjukkan menurunnya aktivitas fisik pada kelompok mahasiswa selama aktivitas di rumah. Melakukan aktivitas fisik secara teratur sangat bermanfaat dalam mengatur sistem jantung, pembuluh darah dan berat badan, serta merupakan faktor penting dalam pencegahan penyakit tidak menular (C. Baso et al., 2018). Selain itu, hanya sedikit responden yang selalu tidur cukup, padahal tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang dapat mengganggu aktivitas. Tingkat kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya pola hidup sehat, seperti asupan makanan bergizi, aktivitas fisik olahraga, dan tidur yang cukup, masih cenderung rendah, sehingga perilaku pola hidup sehat masih perlu ditingkatkan untuk mendukung pencegahan penyakit menular (Hasibuan et al., 2024).

Perilaku Menghindari Tempat Ramai

Perilaku menghindari kerumunan masih rendah, ditunjukkan oleh mayoritas responden yang hanya *kadang-kadang* menghindari tempat ramai (45,16%), dan hanya 16,13% yang melakukannya secara konsisten. Hasil ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kelompok usia muda sering memiliki persepsi kerentanan rendah sehingga kurang disiplin dalam menghindari keramaian. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa individu yang mempersepsikan risiko tinggi dan tingkat kerentanan tinggi terhadap penyakit menular cenderung mengambil tindakan pencegahan, salah satunya dengan menghindari keramaian (Ning et al., 2020). Menurut Health Belief Model, rendahnya persepsi kerentanan dapat menurunkan motivasi untuk melakukan tindakan pencegahan (Sariyasih et al., 2022). Dengan demikian, diperlukan penguatan edukasi mengenai risiko penularan yang tinggi pada area dengan kepadatan orang.

Dukungan Sosial

Mayoritas responden memperoleh dukungan sosial yang baik dari keluarga dan teman (87,1%), dan ini berperan penting dalam membentuk serta mempertahankan perilaku pencegahan. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang mengungkapkan bahwa dukungan sosial yang komprehensif dukungan keluarga atau teman, dapat memaksimalkan dukungan sosial. Dukungan sosial memiliki efek positif pada hasil kesehatan melalui jalur fisik, perilaku, dan mekanisme fisiologis (Efendi et al., 2021). Temuan ini menunjukkan bahwa lingkungan sosial mahasiswa cenderung mendukung pembentukan perilaku sehat, sehingga dapat menjadi faktor protektif dalam upaya mengurangi risiko penularan penyakit menular.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, gambaran perilaku kesehatan mahasiswa dalam upaya mencegah penyakit menular selama di rumah menunjukkan beberapa hal penting. Sebagian besar mahasiswa kadang-kadang melakukan perilaku kesehatan seperti berolahraga, mengonsumsi makanan bergizi, dan mengikuti informasi terbaru terkait pencegahan penyakit menular. Namun, hanya sebagian kecil yang secara konsisten membawa atau menggunakan hand sanitizer dan produk disinfektan. Selain itu, masih banyak mahasiswa yang tidak patuh atau konsisten dalam menghindari bepergian tanpa alasan penting. Di sisi lain, lebih dari separuh responden melaporkan melakukan perilaku mencuci tangan dengan sabun secara konsisten. Karakteristik mahasiswa seperti usia dan semester akademik juga mempengaruhi perilaku kesehatan mereka dalam mencegah penyakit menular. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan perlunya upaya untuk meningkatkan pemahaman dan perilaku kesehatan yang lebih baik di kalangan mahasiswa dalam mencegah penyakit menular.

Saran

Diperlukan upaya edukasi dan promosi kesehatan yang lebih intensif untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku kesehatan di kalangan mahasiswa karena kesehatan mahasiswa dalam mencegah penyakit menular selama di rumah masih perlu ditingkatkan. Dukungan dari keluarga dan lingkungan juga berperan penting dalam membentuk perilaku kesehatan yang baik di kalangan mahasiswa.

Daftar Pustaka

- Andika, F., Safira, A., Mustina, N., & Marniati. (2020). Edukasi tentang Pemberantasan Penyakit Menular pada Siswa di SMA Negeri 5 Kota Banda Aceh. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 29-33. <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/jpkmk/article/view/783>
- C. Baso, M., Langi, F., & Sekeon, A. S. (2018). *Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja di sma negeri 9 manado*. 7(5), 5-10.
- Dewi, C., Syatriani, S., Syahrir, M., Tilka, A., Ridjal, M., Melisa, A., Tinggi, S., & Kesehatan, I. (2025). *Transformasi Kesehatan Sekolah : Implementasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Mi Darul Hikmah Makassar*. 5, 273-279.
- Efendi, S., Sjattar, E. L., & Syam, Y. (2021). *Model Dan Efek Dukungan Sosial Terhadap Tuberkulosis Resisten Obat : A Literature Review*. 14(2), 158-166. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v14i2.20537>
- Hasibuan, A. R., Pasaribu, A. F., Alfiyah, S., Utami, N., Rahma, N., & Harahap, Y. (2024). *Peran Pendidikan Kesehatan dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Terhadap Pola Hidup Sehat di Era Digital*. 13(001), 305-318.
- Julismin, & Hidayat, N. (2019). Gambaran Pelayanan Dan Perilaku Kesehatan Di Indonesia. *Jurnal Geografi*, 5, 123-134. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:151127476>
- Kriswanto, H. D., Anissa, A. S., & Hasdiani, T. (2021). Peran Mahasiswa dalam Mengedukasi Masyarakat Pentingnya Menjaga Lingkungan dan Gaya Hidup Sehat Selama Pandemi Covid-19. *Journal of Nonformal Education and Community Empowerment*, 5(2), 179-184. <https://doi.org/10.15294/jnece.v5i2.52689>
- Luqman, L., Sudaryo, M. K., & Suprayogi, A. (2022). Analisis Situasi Masalah Kesehatan Penyakit Menular di Provinsi Kalimantan Barat. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 7(1), 357-374. <https://doi.org/10.14710/jekk.v7i1.13269>
- Melania, M. K. N., & Dhamanti, I. (2023). *Analisis Kepatuhan Jaga Jarak Fisik untuk Mencegah Penyebaran Covid- 19 di Indonesia : Scoping Review Analysis of Physical Distancing Obedience for Covid-19 Spread Prevention in Indonesia : A Scoping Review*. 522-529.
- Nelson Tanjung, Restu Auliani, Mustar Rusli, Ice Ratnalela Siregar, & Taher, M. (2023). Peran Kesehatan Lingkungan dalam Pencegahan Penyakit Menular pada Remaja di Jakarta: Integrasi Ilmu Lingkungan, Epidemiologi, dan Kebijakan Kesehatan. *Jurnal Multidisiplin West Science*, 2(09), 790-798. <https://doi.org/10.58812/jmws.v2i09.629>
- Ning, L., Niu, J., Bi, X., Yang, C., Liu, Z., Wu, Q., Ning, N., & Liang, L. (2020). *The impacts of knowledge , risk perception , emotion and information on citizens ' protective behaviors during the outbreak of COVID-19 : a cross-sectional study in China*. 1-12.
- Pengabdian, J., Masyarakat, K., Mariati, J., Ginting, S., Ginting, L. R., & Serdang, K. D. (2021). *Penggunaan hand sanitizer terhadap kepatuhan remaja mencuci tangan di kelurahan lubuk pakam pekan*. 1(1), 136-141. <https://doi.org/10.35451/jpk.v1i1.753>
- Saenong, R. H., & Sari, L. P. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Sikap Terhadap Infeksi Menular Seksual pada Mahasiswa Pendidikan Dokter. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 1(2), 51. <https://doi.org/10.24853/myjm.1.2.51-56>
- Sariyasih, S., Yuwindry, I., & Syamsu, E. (2022). Pendekatan Health Belief Model (HBM) Untuk Menganalisis Kepatuhan Pasien Diabetes Mellitus Dalam Menggunakan Insulin Di Kota Banjarmasin. *Journal Pharmaceutical Care and Sciences*, 3(1), 27-37. <https://doi.org/10.33859/jpcs.v3i1.213>
- Zulfa, V., & Patricia, A. (2023). *Pengetahuan dan Sikap Cuci Tangan Pakai Sabun pada Mahasiswa Institut Teknologi Sumatera Knowledge and Attitudes of Hand Washing with Soap of Students Sumatra Institute of Technology*. 7(2), 309-316.
- Zulhadiman, Z., Yuhasnara, S. M., & Muslihah, N. (2024). Tingkat Stres Akademik Dan Risiko Eating Disorder Pada Mahasiswa Gizi Tingkat Akhir Universitas Brawijaya: a Crossectional

Study. *Journal of Nutrition*
<https://doi.org/10.14710/jnc.v13i2.40418>

College, 13(2), 188-195.