

## **ABSTRAK**

### **PERILAKU HIDUP SEHAT (Studi pada mahasiswa FISIP Universitas Lampung angkatan 2011)**

**Oleh :  
Kristin Maratur Situmorang**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menjelaskan bagaimana perilaku hidup sehat dan kendala-kendala berperilaku hidup sehat dikalangan mahasiswa dan diukur dari pola hidup sehat. Tipe penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kualitatif dengan menggunakan seni data primer yang diperoleh dari wawancara mendalam dengan informan. Informan dalam penelitian ini berjumlah 10 orang yang terdiri dari mahasiswa Fisip Unila angkatan 2011. Teknik analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data penarikan kesimpulan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan maka diperoleh hasil bahwa perilaku hidup sehat mahasiswa masih minim diukur dari penataan pola hidup sehatnya yaitu terlihat dari indikator yang ada yaitu pada pola kebersihan diri, pola makanan dan minuman, pola rekreasi istirahat tidur, serta pola gerak badan dan olahraga. Dalam berperilaku hidup sehat mahasiswa tersebut adanya kendala-kendala untuk berperilaku hidup sehat yaitu mahasiswa kurang dapat memahami dalam pola hidup sehat, kurang dapat mengatur waktu dengan baik, kurang memperhatikan pola makanan dan minuman yang sehat, berperilaku hidup serba instan, kurangnya jam tidur karena banyaknya tugas yang menyita waktu sehingga sering tidur larut malam. Dengan minimnya mahasiswa dalam berperilaku hidup sehat dan perilaku yang serba instan di yakini telah menjadi penyumbang terbesar dalam memperburuk kesehatan manusia. Sebagian besar manusia yang hidup saat ini berupaya mencari sesuatu yang mudah dan serba instan. Tetapi banyak orang tidak menyadari bahwa pergeseran perilaku mereka yang lebih dianggap mudah akan berdampak pada kesehatan.

**Kata kunci : Perilaku Sehat, Pola hidup Sehat**