

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehidupan individu atau komunitas sering kali mengalami variasi yang signifikan karena berbagai faktor, termasuk rutinitas sehari-hari yang dipengaruhi oleh kebutuhan serta pengaruh dari berbagai aspek lingkungan, seperti keluarga, pekerjaan, komunitas, bisnis, dinamika politik, sistem pendidikan, dan lain sebagainya. Selain itu, gaya hidup seseorang mencakup bagaimana mereka menggunakan waktu mereka dan melakukan aktivitas yang dianggap relevan oleh orang-orang di sekitar mereka. (1).

Penelitian yang dilakukan oleh Novitasani (2014) mengungkapkan bahwa gaya hidup siswa dapat dipengaruhi secara signifikan oleh teman-teman di kosan, lingkungan sekitar, budaya lokal, dan tingkat rasa ingin tahu mereka. Teman-teman di kosan seringkali menjadi pengaruh utama dalam menentukan kebiasaan sehari-hari siswa, seperti pola makan, kegiatan rekreasi, dan kebiasaan belajar.

Kedua, Fitriyani et al. (2013) menunjukkan bahwa konformitas terhadap tempat tinggal siswa juga mempengaruhi gaya hidup mereka. Semakin siswa beradaptasi dengan budaya dan norma-norma di tempat tinggalnya, semakin besar kemungkinan mereka akan mengadopsi gaya hidup yang sesuai dengan lingkungan tersebut. Ini dapat mencakup pola makan, kegiatan sosial, dan bahkan preferensi budaya.

Ketiga, menurut penelitian Surjadi (2013), globalisasi telah berdampak signifikan pada gaya hidup mahasiswa. Globalisasi dapat mengakibatkan peningkatan konsumsi makanan olahan dan makan di luar rumah. Pengaruh budaya asing dan ketersediaan berbagai jenis makanan dari seluruh dunia dapat memengaruhi preferensi makanan mahasiswa, yang kemudian berdampak pada gaya hidup mereka.

Dengan demikian, teman-teman di kosan, adaptif terhadap lingkungan tempat tinggal, dan dampak globalisasi adalah beberapa faktor penting yang dapat memengaruhi gaya hidup siswa dalam hal pola makan dan kebiasaan sehari-hari mereka.(2).

Aktivitas fisik merujuk pada pergerakan tubuh yang memerlukan penggunaan energi, dan ini memiliki peran krusial dalam menjaga kesehatan fisik dan mental seseorang, serta meningkatkan kualitas hidup mereka. Melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat berkontribusi positif terhadap peningkatan kualitas hidup (3). Olahraga adalah salah satu aktivitas gaya hidup yang sehat, dan telah banyak penelitian tentang manfaatnya untuk kesehatan jasmani dan mental. Olahraga tidak hanya membantu meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga memiliki dampak positif pada kesejahteraan mental seseorang (4).

Ada beberapa manfaat utama yang bisa dirasakan saat berolahraga. Misalnya, dengan melakukan aktivitas seperti jogging, berenang, atau angkat beban, seseorang dapat meningkatkan kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, dan fleksibilitas tubuh. Ini membantu mengurangi risiko berbagai masalah fisik seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Selain itu, olahraga juga berdampak positif pada kesehatan mental. Melalui pelepasan hormon kebahagiaan yang disebut endorfin, olahraga membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan suasana hati dan rasa percaya diri.

Selain manfaat fisik dan mental, konsistensi dalam berolahraga juga membawa peningkatan kualitas hidup. Kebiasaan hidup yang lebih sehat dan tingkat energi yang lebih baik membantu seseorang menjalani hari dengan lebih baik. Pengelolaan berat badan yang lebih baik juga berkontribusi pada kesehatan jasmani yang optimal, membantu seseorang menjaga berat badan ideal dan kondisi fisik yang baik. Oleh karena itu, banyak individu yang memutuskan untuk menjadikan olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehat mereka.

Namun, masih ada banyak orang yang belum memahami manfaat olahraga dan bagaimana memulai untuk tetap konsisten dalam meningkatkan kualitas hidup mereka. Salah satu cara untuk mencapai kehidupan seseorang menjadi ideal adalah dengan belajar, yaitu usaha untuk mengubah perilaku berdasarkan pengalaman yang telah dialami sebelumnya. Ada berbagai metode yang bisa digunakan untuk belajar, seperti pengamatan, membaca, mengambil inisiatif, eksperimen mandiri, mendengarkan, dan mengikuti petunjuk. Banyak cara berbeda yang digunakan, baik disengaja maupun tidak disengaja, selama proses belajar, yang menghasilkan perubahan dalam diri pembelajar. Penggunaan metode belajar yang efektif mampu

membantu siswa meningkatkan kemampuan yang diperlukan untuk mencapai tujuan instruksional yang ditetapkan. Hasil belajar siswa akan tergantung pada efektivitas metode pembelajaran yang diterapkan (5).

Perilaku seseorang dapat mencerminkan hasil dari proses belajar. Kemajuan dalam hasil belajar dapat tercermin melalui penguasaan pengetahuan, kemampuan berpikir, atau keterampilan motorik. Hampir semua aktivitas atau tindakan yang dilakukan oleh seseorang dapat dikaitkan dengan apa yang telah mereka pelajari (6). Hasil belajar dipengaruhi oleh dua faktor: 1. Faktor internal mencakup faktor-faktor yang berakar dari individu itu sendiri, termasuk faktor fisik dan faktor mental. Faktor mental mencakup elemen-elemen seperti kemampuan intelektual (seperti tingkat kecerdasan, kemampuan belajar, dan gaya pembelajaran), elemen non-intelektual (seperti motivasi, sikap, emosi, minat, kondisi psikologis, dan pengaruh kondisi sosial dan budaya pada individu), serta faktor fisik; 2. Faktor eksternal adalah elemen-elemen yang bersumber dari lingkungan di luar individu, yang terdiri dari faktor fisik dan faktor sosial. Faktor fisik mencakup aspek seperti tempat tinggal, sekolah, perlengkapan, kondisi alam, dan unsur-unsur fisik lainnya. Faktor sosial lingkungan mencakup hubungan dengan teman-teman, keluarga, pengajar, dan masyarakat yang mengelilingi individu tersebut. (4).

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat perbedaan antara pola kehidupan mahasiswa yang tinggal di perkotaan dengan mereka yang menetap di daerah pedesaan? Selain itu, apakah hasil pembelajaran mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia sebanding?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menentukan apakah terdapat perbedaan dalam pengaruh gaya hidup mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia yang tinggal di perkotaan dan mereka yang tinggal di desa terhadap prestasi belajar mereka.

1.3.2 Tujuan Khusus

Untuk mengetahui bagaimana gaya hidup mahasiswa di kota dan desa di Universitas Prima Indonesia mempengaruhi hasil belajar mereka.

1.4 Manfaat Penelitian

a. Bagi Peneliti

Salah satu syarat kelulusan untuk gelar sarjana kedokteran.

b. Bagi Institusi

Penelitian ini dimaksudkan untuk menunjukkan apakah perbedaan gaya hidup siswa di kota dan di desa berdampak pada hasil belajar mereka atau IPK mereka.

c. Bagi Mahasiswa

Diharapkan penelitian ini akan membantu siswa memahami bagaimana gaya hidup siswa dari kota dan desa berpengaruh terhadap prestasi akademik mereka.