

ABSTRAK

Latar belakang: Saat ini banyak orang yang mengandalkan media sosial. Selain untuk mencari hiburan dan mengisi waktu luang, ada juga yang menggunakan untuk mencari informasi, salah satunya mengenai informasi kesehatan. Sekian banyak pengguna media sosial yang aktif, mahasiswa juga sering menggunakan media sosial untuk berinteraksi. Oleh sebab itu, pengembangan perguruan tinggi menjadi *health promoting university* (HPU) dapat membantu mahasiswa untuk membiasakan diri menjadi pribadi yang lebih positif dan mendukung untuk mencapai potensi terbaik mahasiswa.

Metode: Penelitian ini menggunakan rancangan *cross sectional*. Sampel yang digunakan adalah mahasiswa S-1 yang memenuhi syarat kriteria inklusi dengan jumlah 592 responden. Penelitian menggunakan instrumen *Social Networking Time Use Scale* (SONTUS) untuk melihat paparan media sosial dengan melakukan perubahan bentuk tata letak instrumen yang dilakukan uji validitas dan menggunakan instrumen *Health Promoting Lifestyle Profile II* (HPLP II) untuk melihat perilaku hidup sehat. Analisis menggunakan *logistic regression* untuk mengetahui hubungan antara 1 variabel atau lebih variabel dengan perilaku hidup sehat.

Hasil: Tidak didapatkan hubungan antara paparan media sosial dengan perilaku hidup sehat pada kedua universitas (*p-value* Universitas Gadjah Mada: 0.561 dan Universitas Respati Yogyakarta: 0.460). Hal ini tidak dapat dilihat hubungan sebab-akibat secara mendalam, karena rancangan penelitian ini menggunakan *cross-sectional*. Paparan media sosial berhubungan dengan jenis kelamin, sedangkan perilaku hidup sehat berhubungan dengan ekonomi, jenis kelamin, edukasi penggunaan *gadget* dan tingkat semester. Selain itu, pada penelitian ini dilakukan analisis per sub-grup paparan media sosial dengan sub-grup perilaku hidup sehat.

Kesimpulan: Program *health promoting university* merupakan sebuah alternatif dalam membantu mahasiswa memiliki perilaku hidup sehat yang baik, dengan aktif mengikuti kegiatan dari *health promoting university*, mahasiswa dapat mendapatkan berbagai pengetahuan mengenai kesehatan khususnya tentang literasi kesehatan, agar kecanduan media sosial dapat dicegah.

Kata kunci: media sosial, perilaku hidup sehat, HPU, HPLP II, SONTUS

ABSTRACT

Background: Currently, many people rely on social media in addition to looking for entertainment and to fill their spare time, there are also those who use it to find information, one of which is about health information. So many active social media users, students also often use social media to interact. Therefore, the development of higher education into a health promoting university (HPU) can help students to get used to being a more positive and supportive person to achieve the best potential of students.

Methods: This study used a cross sectional design. The sample to be used was undergraduate students who meet the inclusion criteria with a total of 592 respondents. In this study, using the Social Networking Time Use Scale (SONTUS) instrument to see social media exposure by changing the shape of the instrument to be tested for validity and using the Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLP II) instrument to see healthy living behavior. The analysis used logistic regression to determine the relationship between one or more variables with healthy living behavior.

Results: There was no relationship between exposure to social media and healthy living behavior at the two universities (p-value University Gadjah Mada: 0.561 and University Respati Yogyakarta: 0.460). It cannot be seen in depth cause-and-effect relationships, because the design of this study was cross-sectional. Social media exposure was related to gender, while healthy living behavior was related to economy, gender, education on the use of gadgets and semester level. In addition, in this study analysis was carried out per sub-group of social media exposure with a sub-group of healthy living behavior.

Conclusion: The health promoting university program is an alternative in helping students to have good healthy living behaviors, by actively participating in the activities of the health promoting university, students can gain various knowledge about health, especially about health literacy, so that addiction to social media can be prevented.

Keywords: social media, healthy lifestyle, HPU, HPLP II, SONTUS