

INTISARI

Latar Belakang: Informasi *wellness lifestyle* mahasiswa FK-KMK UGM didapatkan bahwa hanya 20% mahasiswa yang rutin olahraga, 48% memiliki pola makan bergizi, dan 16% memiliki gaya hidup yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat *wellness lifestyle* mahasiswa FK-KMK belum tercapai secara optimal. Upaya untuk meningkatkan *wellness* harus menargetkan aspek gaya hidup. Informasi mengenai *wellness lifestyle* pada mahasiswa FK-KMK UGM masih terbatas.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui perbedaan *wellness lifestyle* pada mahasiswa FK-KMK UGM

Metode: Penelitian deskriptif kuantitatif dengan rancangan *cross-sectional*, dilaksanakan di FK-KMK UGM dengan teknik *stratified random sampling* pada bulan Januari 2020. Kuesioner *Wellness Lifestyle Questionnaire* (WLQ) digunakan untuk menilai 103 responden terkait gaya hidup *wellness*. Analisis yang digunakan adalah analisis data univariat untuk melihat distribusi frekuensi responden dan analisis data bivariat untuk mengetahui perbedaan antara program studi terhadap kategori *wellness lifestyle*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan tingkat *wellness lifestyle* mahasiswa FK-KMK UGM yang masih perlu peningkatan pada kategori kebugaran dan nutrisi. Faktor yang memengaruhi *wellness lifestyle* pada mahasiswa FK-KMK UGM adalah akses menuju tempat kegiatan fisik, kepadatan jadwal akademik, dan perilaku malas untuk berolahraga dan mencari makan. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kategori *wellness lifestyle* antara mahasiswa di Program Studi Kedokteran dengan mahasiswa di Program Studi Ilmu Keperawatan dan Program Studi Gizi Kesehatan FK-KMK UGM ($p > 0,05$).

Kesimpulan: Mahasiswa FK-KMK UGM memiliki kategori kebugaran dan nutrisi yang perlu ditingkatkan. Tidak terdapat perbedaan kategori *wellness lifestyle* antara mahasiswa di Program Studi Kedokteran dengan mahasiswa di Program Studi Ilmu Keperawatan dan Program Studi Gizi Kesehatan FK-KMK UGM.

Kata kunci: FK-KMK UGM, Gizi Kesehatan, Ilmu Keperawatan, Kedokteran, *wellness lifestyle*

ABSTRACK

Background: Information on the wellness lifestyle of FK-KMK UGM students found that only 20% of students have regular exercise, 48% have a nutritious diet, and 16% adopt a healthy lifestyle. This shows that the level of wellness lifestyle of FK-KMK students has not been reached optimally. Efforts to improve wellness must target aspects of lifestyle. Information about wellness lifestyle at FK-KMK UGM students is still limited.

Objectives: To identify wellness lifestyle in FK-KMK UGM students

Method: A quantitative descriptive study with cross-sectional design, carried out at FK-KMK UGM with stratified random sampling in January 2020. Wellness Lifestyle Questionnaire (WLQ) was used to assess 103 respondents related to wellness lifestyle. An univariate data analysis were performed to describe the frequency distribution of respondents and bivariate data analysis to find out the differences between study programs and the wellness lifestyle category.

Result: The results of this study shows that the level of wellness lifestyle of FK-KMK UGM students who still need improvement in the fitness and nutrition categories. Factors affecting the wellness lifestyle of FK-KMK UGM students are access to physical activity places, academic schedule density, and lazy behavior to exercise and seeking for food. Statistical test results showed that there was no difference in the wellness lifestyle category between students in the Medical Study Program and students in the Nursing Science Study Program and the Health Nutrition Study Program of FK-KMK UGM ($p > 0,05$).

Conclusion: FK-KMK UGM students have a fitness and nutrition category that needs to be improved. There is no difference in the wellness lifestyle category between students in the Medical Study Program and students in the Nursing Science Study Program and the Health Nutrition Study Program FK-KMK UGM.

Keywords: FK-KMK UGM, Health Nutrition, Medical, Nursing, wellness lifestyle