



ABSTRAK

Gaya hidup adalah cara hidup individu yang diidentifikasi oleh bagaimana orang menghabiskan waktu mereka melalui aktivitas. Para pelaku gaya hidup adalah manusia itu sendiri. Manusia terdiri dari berbagai kelompok sesuai orientasi mereka. Tak terkecuali dengan kelompok mahasiswa. Mahasiswa pun juga melakukan gaya hidup. Gaya hidup mahasiswa ini beragam sesuai dengan jalan mereka masing-masing. Ada mahasiswa yang melakukan gaya hidup yang sehat dan ada pula mahasiswa yang melakukan gaya hidup bebas. Satu hal yang menjadi daya tarik penulis adalah mahasiswa melakukan gaya hidup sehat. Ketika mahasiswa melakukan gaya hidup sehat itu bisa berbagai cara. Cara-cara yang dilakukan mahasiswa untuk mewujudkan gaya hidup sehat bisa melalui olahraga dan mengatur pola makan mereka.

Untuk mahasiswa yang melakukan olahraga, mereka akan pergi ke suatu kelompok atau organisasi olahraga agar bisa melakukan latihan bersama. Sedangkan untuk mahasiswa yang melakukan pengaturan pada pola makan atau yang biasa disebut dengan diet, masing-masing memiliki ciri khas sendiri. Ciri khas tersebut dilakukan melalui praktker diet. Diet yang dipilih oleh mahasiswa adalah diet yang sehat, bukan diet yang bisa membuat mereka tersiksa secara fisik. Namun, yang menjadi pertanyaan adalah mengapa sebagian mahasiswa melakukan praktik diet sehat? apakah itu mempengaruhi hidup mereka? kemudian bagaimana mereka mengkonsepsikan diet sehat itu sendiri?

Penelitian ini membahas mengenai mahasiswa yang melakukan diet sehat, dan dituangkan dalam sebuah tulisan skripsi ini. Penelitian ini dilakukan di Yogyakarta dengan subjek penelitiannya adalah mahasiswa Yogyakarta. Penelitian ini berfokus pada empat mahasiswa yang melakukan diet sehat. Diet sehat yang dilakukan oleh mahasiswa ini ternyata berbeda jenisnya sesuai dengan kebutuhan mereka. Tak hanya kebutuhan namun tujuan dan alasan masing-masing informan. Para informan melakukan diet sehat untuk penyakit dan bentuk tubuh mereka. Hasil yang didapatkan juga memuaskan. Namun ada kendala secara tidak langsung yang dihadapi oleh informan ketika mereka melakukan diet sehat. Hal tersebut mengharuskan para informan untuk mengeluarkan usaha yang lebih demi mencapai tujuan masing-masing.

Kata kunci: gaya hidup, gaya hidup sehat, diet, diet sehat, mahasiswa, Yogyakarta



ABSTRACT

Life-style is the way of life for each individuals whom identified with how these people spend their time through their activities. The practitioners of the lifestyles is the human itself. These people divided by their own orientations of their own. Nonetheless the college students. The college students also have their own lifestyles. Their lifestyles is variates, depends on their own ways of life. There's some college students who have a healthy way of life and there's also some college students do their own free-will way of life. There's a thing which become a potential to the writer. It is about how the college students do their own healthy lifestyle. When these students do their healthy lifestyles in various ways. Those ways which the students do their healthy lifestyle can be in a shape of exercise (sports) and maintain their eat-time patterns.

For some students who do the exercises, they will go to some community or organisations of sports which they can do the exercise together. Meanwhile, for the students who maintain their eat-time pattern or the usual term is diet, each of them have their own unique ways. Those ways have done through the practitioner of diet. The diet which the students choose is the healthy diet, not the same diet which made them to physically suffer. But, the main question is why some students do the practitioner of healthy diet? Is it effecting their life? Then how they conceptualize the healthy diet itself?

This research tries to explain about the students who do the healthy diet and scripted as an undergraduate thesis. The research being held in Yogyakarta with the subjects of research is the college students of Yogyakarta. The focus of this research is to four of kind college students who do the healthy diets. The healthy diets which done by the students prove to be different with the others depends what their needs. Not just for the needs, but also for the purpose and reasons from each informants. The informants always do their healthy diet for prevent the disease and shaping their bodies. The result which they can get also satisfied them. But, there's also some indirectly obstacles which they faced by the informants when they do the healthy diet. Those things made the informants needs to create much efforts to get more to achieve their goals.

Keywords: Life-style, healthy life-style, diet, healthy diet, college students, Yogyakarta.